Nächste Kurse von Alan Schink

MBSR-2-Tagesworkshop

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Der 2-Tages-Workshop basiert auf dem bewährten 8-Wochen-Programm und setzt den Fokurs auf Enstapnnungskompetenz und Stressbewältigung am Arbeitsplatz. Sie lernen unter professioneller Begleitung und im diskreten Gruppenrahmen Methoden der Achtsamkeit und Erkenntnisse der Stressforschung. In diesem Workshop üben wir die Fähigkeit durch Meditationsübungen und Körperarbeit Gelassenheit und Entspannung Schritt für Schritt in den (Arbeits-)Alltag zu bringen.

Frühbucherrabbat: 390 EUR (bis 27. Dezember 2024)
Spätbucher: 420 EUR
Ein Teil der Kosten wird von gesetzlichen Krankenkassen zurückerstattet.

Anmeldung: 0178 806 23 66 oder info@mbsrstuttgart.de

Beginn: 03.10.2025 **Ende:** 04.10.2025
Uhrzeit: 10:00-17:30 Uhr

Adresse
Yoga Weinstadt
Heinkelstraße 4
71384 Weinstadt