

## Nächste Kurse von Gabi Frank

### MBSR Kurs mit Achtsamkeitstag

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

klassischer MBSR Kurs nach Jon Kabat-Zinn. Der Kurs kostet 416 Euro und beinhaltet 8 Termine a 2,5 Stunden, einen 6-stündigen Achtsamkeitstag, Vorgespräch und Nachgespräch, ausführliche Kursunterlagen sowie Audiodateien mit von mir gesprochenen Meditationsanleitungen und achtsamen Körperübungen zum Download.

Mehr Informationen und Terminvereinbarung zum unverbindlichen Vorgespräch unter 015906392139 oder [gabi.frank@achtsamkeit-gauting.de](mailto:gabi.frank@achtsamkeit-gauting.de)

Ich freue mich Sie kennenzulernen!

**Beginn:** 05.10.2023    **Ende:** 30.11.2023

**Uhrzeit:** 18.30-21.00 Uhr

#### Adresse

Gemeinderaum

Peter-Dörfler-Str. 14

82131 Gauting-Stockdorf

### MBSR Kurs mit Achtsamkeitstag

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

klassischer MBSR Kurs nach Jon Kabat-Zinn. Der Kurs kostet 416 Euro und beinhaltet 8 Termine a 2,5 Stunden, einen 6-stündigen Achtsamkeitstag, Vorgespräch und Nachgespräch, ausführliche Kursunterlagen sowie Audiodateien mit von mir gesprochenen Meditationsanleitungen und achtsamen Körperübungen zum Download.

Mehr Informationen und Terminvereinbarung zum unverbindlichen Vorgespräch unter 015906392139 oder [gabi.frank@achtsamkeit-gauting.de](mailto:gabi.frank@achtsamkeit-gauting.de)

Ich freue mich Sie kennenzulernen!

**Beginn:** 06.10.2023    **Ende:** 01.12.2023

**Uhrzeit:** 9.30-12.00 Uhr

#### Adresse

Gemeinderaum

Peter-Dörfler-Str. 14

82131 Gauting-Stockdorf