

## Nächste Kurse von Dr. med. Hansjakob Richter

### MBSR-Kurs Achtsamkeitskurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

CDs, begleitende Emails, Nachgespräch exkl. Mittagessen beim Achtsamkeitstag (ca. 15 €, falls Präsenzveranstaltung möglich ist)

Die im Rahmen von „sei nun - Praxis der Achtsamkeit mit MBSR“ angebotenen MBSR-Kurse wurden von der Zentrale Prüfstelle Prävention anerkannt. Gesetzliche Krankenkassen beteiligen sich daher an den Kosten dieses Präventionskurses mit meist 70-80 Euro.

Ort: Traumkraft Zentrum - Wattenscheider Str. 43 in 44793 Bochum

Kursleitung - Dr. med. Hansjakob Richter: Facharzt für Arbeitsmedizin, Kursleiter MBSR, Weiterbildung Psychotherapie (TP)

Weitere Informationen zum Kurs unter [info@sei-nun.de](mailto:info@sei-nun.de) oder [www.sei-nun.de](http://www.sei-nun.de)

Mobil 01516-5105978

**Beginn:** 23.08.2024    **Ende:** 29.11.2024

**Uhrzeit:** 17:00 Uhr

### Adresse

Traumkraft Zentrum Marc Iwaszkiewiz

Wattenscheider Str. 43

44793 Bochum