

Nächste Kurse von Silke Bülte

MBSR-8-Wochen-Programm (Stressbewältigung durch Achtsamkeit)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Infogespräche nach Absprache (auch online)

Kosten: 370,- € inkl. Arbeitsunterlagen und 3 CD/MP3

Sollte ein Präsenzkurs nicht möglich sein, startet der Kurs als Online-Format.

Beginn: 03.03.2021 **Ende:** 05.05.2021

Uhrzeit: 18.00-20.30 Uhr

Adresse

Svasthya - Studio für Yoga & Alexandertechnik

Rheinweg 78

53129 Bonn

MSC-Kurs (Achtsames Selbstmitgefühl)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Infogespräche nach Absprache (auch online)

MSC (Achtsames Selbstmitgefühl) nach Christopher Germer und Kristin Neff

Kosten: 380,-€ inkl. Übungsbuch, Arbeitsunterlagen und CD/MP3

Beginn: 20.04.2021 **Ende:** 15.06.2021

Uhrzeit: 9.30-12.00 Uhr

Adresse

Praxisraum für Achtsamkeit, Meditation und Stressbewältigung

Clemens-August-Straße 17

53115 Bonn-Poppelsdorf