

## Nächste Kurse von Silke Lebender

### MBSR- Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn -Abendkurs- von den Krankenkassen zu

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Zum Kurs gehören:

8 Termine à 2,5 Std. und ein Achtsamkeitstag am Sonntag von 10:00 bis 16:00 Uhr, sowie ein Vorgespräch und auf Wunsch ein Nachgespräch, drei Audiodateien und ein Kurshandbuch. Bitte vereinbaren Sie möglichst früh vor Kursbeginn einen Termin für das Vorgespräch mit mir. Vielen Dank. Dieser Kurs ist bei den Krankenkassen als Präventionskurs anerkannt.

**Beginn:** 09.08.2024    **Ende:** 27.09.2024

**Uhrzeit:** 18:00 - 20:30 Uhr

#### Adresse

Physiotherapiepraxis Jonas - Vitalhaus

Friedhofstrasse 21

21244 Buchholz

### MBSR- Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn -Abendkurs- von den Krankenkassen zu

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Zum Kurs gehören:

8 Termine à 2,5 Std. und ein Achtsamkeitstag am Samstag von 10:00 bis 16:00 Uhr, sowie ein Vorgespräch und auf Wunsch ein Nachgespräch, Audiodateien und ein Kurshandbuch. Bitte vereinbaren Sie möglichst früh vor Kursbeginn einen Termin für das Vorgespräch mit mir. Vielen Dank. Mit Achtsamkeitsübungen in der Natur.

Dieser Kurs ist bei den Krankenkassen als Präventionskurs anerkannt.

**Beginn:** 12.08.2024    **Ende:** 30.09.2024

**Uhrzeit:** 10:00 - 12:30 Uhr

#### Adresse

Silke Lebender

Waldweg 20

21224 Rosengarten

### MBSR- Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn -Abendkurs- von den Krankenkassen zu

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Zum Kurs gehören:

8 Termine à 2,5 Std. und ein Achtsamkeitstag am Sonntag von 10:00 bis 16:00 Uhr, sowie ein Vorgespräch und auf Wunsch ein Nachgespräch, drei Audiodateien und ein Kurshandbuch. Bitte vereinbaren Sie möglichst früh vor Kursbeginn einen Termin für das Vorgespräch mit mir. Vielen Dank. Dieser Kurs ist bei den Krankenkassen als Präventionskurs anerkannt.

**Beginn:** 25.10.2024    **Ende:** 13.12.2024

**Uhrzeit:** 18:00 - 20:30 Uhr

#### Adresse

Physiotherapiepraxis Jonas - Vitalhaus  
Friedhofstrasse 21  
21244 Buchholz