

Frühjahrskurs

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

**23. Februar – 13. April 2022**

8x mittwochs  
17.30 – 20.00 Uhr

Übungstag am Sonntag, 03. April

im

Skills- und Simulationszentrum der Hochschule Bremen

Am Brill 2-4

28195 Bremen

(über ehem. Betten Wührmann/ 3. Etage/ mit Fahrstuhl)

Kosten: 345,-€

incl. Vor- und Nachgespräch sowie Übungs-CDs und Kursmaterialien

(Ermäßigung oder Ratenzahlung möglich)

---

Der Kurs ist anerkannt durch die Zentrale Prüfstelle Prävention.  
Ich informiere Sie gern über den Krankenkassen-Zuschuss.

---

Weitere Informationen und Anmeldung:

Heike Wagner

*lebensweisen* für Gesundheit, Alltag und Beruf

Tel. 0421 - 5 97 55 53 [www.wagner-lebensweisen.de](http://www.wagner-lebensweisen.de)