

Achtsam ins Wochenende ...

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

06. Februar – 27. März 2026

8x freitags
13.00 – 15.30 Uhr

Übungstag am Sonntag, 15. März

Praxis

lebensweisen für Gesundheit, Alltag und Beruf
Hohentorsheerstr. 47
28199 Bremen

Kosten: 375,-€

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