



## **MBSR 8-Wochen Training in Achtsamkeit**

**24.10. – 12.12.2018**

**mittwochs, 19:30 - 21:30 Uhr**

### **Termine:**

24.10., 31.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12. und 12.12.2018.

**Ein Tag der Achtsamkeit** findet Sonntag, 25.11. von 11:00 – 17:00 Uhr statt.

### **Trainingsgebühr:**

380,- € für insgesamt 28 Zeitstunden, inclusive einem Achtsamkeits-Übungstag (Tag der Achtsamkeit), einem persönlichen Vor- und Nachgespräch, sowie einem Teilnehmer-Handbuch und vier Übungs-CDs.

Eine Ermäßigung für Studenten und Arbeitslose ist nach Absprache möglich.

### **Anmeldung:**

bei Interesse, oder auch zur Entscheidungsfindung biete ich Ihnen gerne ein Vorgespräch an. Ich freue mich auf Ihren Anruf oder auf Ihre E-Mail.

**Mehr Infos unter: [www.kuechler-therapie.de](http://www.kuechler-therapie.de) oder: [www.koeln-mbsr.de](http://www.koeln-mbsr.de)**