



Achtsamkeit

Stressbewältigung durch Achtsamkeit
MBSR mit Annette Bärtschi

Für ein Leben mit mehr Wohlbefinden und weniger Stress.

Du erfährst in diesem Kurs, was Stress ist und wie Dir Achtsamkeit dabei nützen kann. Im Üben in Meditationen erfährst Du selber einen achtsamen Umgang und tauschst Dich in der Gruppe darüber aus. Neue Denkweisen verändern gängige Verhaltensmuster, lösen Stress und fördern ein bewusstes Leben mit mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

Datum: 20./ 27.Okt / 3./ 10./ 17./ 24./
28. Nov / 1./ 8. Dez 2021

Zeit: Jeweils Mittwochabend
18.00-20.30

Tag der Achtsamkeit: Sonntag 28. Nov
9.00-17.00 im Yogamarkt in Bern

Ort: Yogasu in Ostermundigen

Preis: 750.-

Anmeldung: mail@annettebaertschi.ch