

ANMELDUNG & KONTAKT

Vor Beginn des Kurses findet ein Info und Kennenlernetgespräch statt.
Bei Fragen können Sie gerne mit mir Kontakt aufnehmen.

Info-Kennenlernetgespräch:

Wird individuell abgemacht nach Kontaktaufnahme.

MBSR Kurs 2022

07.	Februar	Montag	19.00 - 21.30	Achtsamkeit / Autopilot
14.	Februar	Montag	19.00 - 21.30	Wahrnehmung
21.	Februar	Montag	19.00 - 21.30	Körperwahrnehmung
28.	Februar	Montag	19.00 - 21.30	Stress
07.	März	Montag	19.00 - 21.30	Stress mit Achtsamkeit begegnen
14.	März	Montag	19.00 - 21.30	Kommunikation
19.	März	Samstag	09.00 - 16.00	Tag der Achtsamkeit
21.	März	Montag	19.00 - 21.30	Selbstfürsorge durch Achtsamkeit
28.	März	Montag	19.00 - 21.30	Abschluss und wie weiter

Anmeldeschluss: 22. Januar 2022

Kursort

Pfarreizentrum St. Fidelis
Kantonsstrasse 20
7302 Landquart

Kurskosten: 600.- Fr.

Kontaktadresse

Antonia Hanseemann
Luamaweg 25
7303 Mastrils

antonia.hanseemann@gmail.com

Telefon: 079 459 82 85

ANMELDEFORMULAR MBSR KURS

Name

Vorname

Geburtstag

Adresse

Telefon

Email

Kursort: Pfarreizentrum St. Fidelis
Kantonsstrasse 20, 7302 Landquart

Anmeldeschluss: 22. Januar 2022

Kurskosten: CHF 600.-

Allgemeines: Vor Kursbeginn findet ein Gespräch statt, um sich gegenseitig kennenzulernen und zur Klärung von Erwartungen/Abmachungen.

Zu Ihrer persönlichen Selbstverantwortung in diesem Kurs ist es wichtig, die persönlichen, psychischen wie physischen Grenzen in jeder Situation wahrzunehmen.

Kursleitung: Antonia Hansemann
Luamaweg 25 7303 Mastrils
Email: antonia.hansemann@gmail.com
Telefon: 079 459 82 85