Nächste Kurse von Manuela Busch

MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Dieser Kurs findet in den Räumlichkeiten der vhs Unna statt.

Im Kursbeitrag in Höhe von 260,00€ ist enthalten:
- eine Informationsveranstaltung am 28.11.2024 ggf. ein Einzelgespräch von bis zu 30 Minuten.
- acht Termine im Umfang von 2,5 Stunden.
- ein Achtsamkeitstag von 6 Stunden
- Ein Abschlussgespräch; ggf. ein Einzelgespräch

Ebenfalls gehören dazu ein Kurshandbuch, drei Audio-Dateien von der Kursleitung zum Üben für zuhause (Body Scan, Sitzmeditation, Achtsames Yoga)

Nach erfolgreicher Teilnahme wird eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt.

Nähere Informationen siehe www.achtsamkeit-manuela-busch.de

Beginn: 09.01.2025 **Ende:** 27.02.2025
Uhrzeit: 18.30-21.00 Uhr

Adresse
VHS Unna
Lindenplatz 1
59423 Unna