

Nächste Kurse von Thomas Sacher

2-tägiger MBSR-Kurs - Achtsambasierte Stressbewältigung am Arbeitsplatz

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Für wen?

Dieser Kurs ist für alle, die MBSR kennenlernen wollen oder die gelernten Praktiken wiederholen bzw. vertiefen wollen. Inhaltlich umfasst der 2-tägige Kurs alle Übungen und Themen des 8-Wochenkurses, natürlich in Kurzform, aber ausreichend, um in die Themen „Achtsamkeit“ und "Stressbewältigung" einzusteigen oder sie aufzufrischen.

Kurszeiten sind jeweils von 10:00 bis 17:00, insgesamt mit 8 Einheiten zu je 1,5 Std.

Mittagspause von 13:00 bis 14:00 ist frei gestaltbar mit der Möglichkeit eines gemeinsamen Essens, zu dem jeder etwas beiträgt.

Kostenloses Erstgespräch bei Bedarf zur Entscheidungsfindung.

Unterlagen: gebundene Ausgabe des 8-Wochenkurses, USB-Übungsstick mit Meditationen, Yogaübungen und Bodyscan (achtsame Körperreise im Liegen), sowie einen Login-Zugriff auf weitere Unterlagen bzw. Übungen.

Da der Kurs bei allen Krankenkassen gelistet ist, wird er, je nach Kasse zwischen 75,- bis 200 € bzw. 25 – 100% bezuschusst.

Der MBSR hat die Nummer ID: KU-ST-XEFCSC

Es ist ein zertifizierter Kurs „Grundlagenseminar: Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung am Arbeitsplatz“

Die Teilnehmenden erhalten eine Bescheinigung, die bei der Krankenkasse einzureichen ist. Über folgenden Link ist ersichtlich, welche gesetzliche Krankenkasse in welchem Umfang bezuschusst:

<https://www.krankenkassen.de/gesetzliche-krankenkassen/leistungen-gesetzliche-krankenkassen/gesundheit/Gesundheitskurse/>

und bei privaten Kassen empfehle ich die Anfrage, ob und in welchem Umfang eine Bezuschussung gewährt wird.

Kosten?

Kursgebühr: 200 €. Zahlbar bis zum 19.08.2024

Siehe Homepage: www.mbsr-ravensburg.de

Beginn: 22.08.2024 **Ende:** 23.08.2024

Uhrzeit: 10:00 bis 17:00 Uhr

Adresse

Thomas Sacher

Staufnerstraße 43

88214 Ravensburg

MBSR 8-Wochen-Kurs (im Krankheitsfall auch online)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Infoabend: 8.10.2024, 18:45 - 20:00 Uhr.

Beginn: 15.10.2024 **Ende:** 03.12.2024

Uhrzeit: 18:45 - 21:15 Uhr

Adresse

Thomas Sacher
Stauferstraße 43
88214 Ravensburg

MBSR 8-Wochen-Kurs (im Krankheitsfall auch online)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Infoabend: 11.10.24, 19:30 - 21:00.

Anmeldung über die Homepage vom Yogaraum Ravensburg:

<https://yogaraum-rv.de/achtsamkeit-meditation/>

bei Anmeldung bis 30.11.2023: 290 €; regulärer Teilnahmepreis: 320 €

Gruppengröße: ab 8 Teilnehmer*innen

www.mbsr-ravensburg.de

thomassacher@web.de

07513558990

Beginn: 18.10.2024 **Ende:** 13.12.2024

Uhrzeit: 19:30 - 22:00 Uhr

Adresse

Yogaraum Ravensburg

Raueneggstraße 1/1

88212 Ravensburg