



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

MBSR - Stressreduzierung durch Achtsamkeit

8-Wochen-Kurs nach Jon Kabat-Zinn.

Themenbereich

Persönlichkeitsentfaltung, Psychologie

Kursbeschreibung

Achtsamkeit ist der Schlüssel, um aus dem Hamsterrad auszusteigen und um dem (Berufs)Alltag gelassener zu begegnen, sowie Herausforderungen erfolgreich und mit weniger Stress zu bewältigen. Sie lernen, Ihre Fähigkeiten zu nutzen und zu pflegen, um sich aktiv um Ihre Fürsorge zu kümmern und mehr Gleichgewicht und Leichtigkeit zu finden.

Kurssprache

Deutsch

Beginn

08.04.2024

Ende

03.06.2024

Kurstage

9

Beginnzeit

17:00 Uhr

Endzeit

20:00 Uhr

Dauer

1650 Minuten

Beschreibung Zeit

-

Ort

Brixen
Hofgasse 2

Zielgruppe

Referent/in

Michèle Honeck

Gebühr

390 €

Anmeldeschluss

08.04.2024

Kursanbieter

KVW Bildung Brixen

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.
Email



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it