

Einzeltraining

8-Wochen-Basis-Training

Beschreibung: MBSR Training für Einzelpersonen oder Paare; keine Vorkenntnisse nötig.
Geeignet für Menschen, die aus beruflichen und sonstigen Gründen am 8-Wochen
Gruppen Training nicht teilnehmen können und individuelle Termine benötigen.

Termine: Nach Absprache individuell.

Ort: Physiotherapiezentrum Penzberg oder bei Ihnen zu Hause/am Arbeitsplatz.

Kosten: 750 Euro (Partner plus 120 Euro) - incl. Kursmaterial (3 CDs, Arbeitsbuch)

Training / Beratung

Beschreibung: Für ehemaligen TeilnehmerInnen eines 8-Wochen- Programms zur individuellen
Weiterentwicklung.

Termine: individuell nach Absprache

Kosten: 75 Euro/Stunde

Achtsamkeitsbasiertes Coaching

Beschreibung: Einzelcoaching für Menschen, die aktive Wege zur Stressbewältigung suchen. Keine
Vorkenntnisse erforderlich. Das Coaching richtet sich nach den individuellen
Bedürfnissen.

Für Teilnehmer im Anschluss an ein MBSR Training zur individuellen
Weiterentwicklung.

Termine: individuell nach Absprache

Kosten: 75 Euro/Stunde
