

MBSR zum Kennenlernen

Vortrag & Information

Termin 2: **25.01.2012** 18.00 – 19.15 Uhr
Ort: 82377 Penzberg, Physiotherapiezentrum TO Kromer, Grube 21
Kosten: frei

„Schnupperstunde“ auf Einzelstundenbasis

Termin: nach Absprache individuell
Ort: nach Absprache
Kosten: 60 Euro / Stunde

Tagesworkshop

Beschreibung: Für Alle, die sich für das MBSR-Programm interessieren, es kennen lernen möchten.
Für ehemalige Teilnehmer eines 8-Wochen Trainings zum Auffrischen und Üben.
Termin: **Kurs 3-2/2012 >>> in Planung**
Ort: 82377 Penzberg, Physiotherapiezentrum TO Kromer, Grube 21
Kosten: 95 Euro

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.
Ort: individuell nach Absprache
Kosten: 75 Euro/Stunde
