

### 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

---