

## Erfahrungs-Infoanlass

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit

#### MBSR-8-Wochen-Kurs nach Jon Kabat-Zinn

Leiden Sie unter Stress oder anderen Belastungen?  
Wünschen Sie sich mehr Gelassenheit und ein anderer  
Umgang mit schwierigen Situationen?  
Erfahren mehr über MBSR (Mindfulness-Based Stress  
Reduction) und erleben Sie gleichzeitig mit kleinen  
Übungseinheiten wie MBSR wirkt. Sie erhalten einen  
umfassenden Einblick in das 8-wöchige  
Kursprogramm, welches weltweit im gleichen Format  
unterrichtet wird.

Bringen Sie Ihre Fragen mit – ich freue mich, Sie zu  
diesem Abend respektive Morgen willkommen zu  
heissen.

#### Daten

Der Anlass dauert ca. 1.5 Std. und ist kostenlos.  
Donnerstag, 21. September 2017 um 19.00 Uhr  
(Kursstart am 19.10.2017)  
Dienstag, 21. November 2017 um 19.00 Uhr  
(Kursstart am 9.10.2018))  
Donnerstag, 1. Februar 2018 um 9.00 Uhr  
(Kursstart am 8.3.2018)

#### Ort

Praxis Coplus, Gotthardstrasse 68 in Goldau

#### Anmeldung:

Telefon, SMS (078 602 38 50), E-Mail oder via Website

#### Zertifizierte MBSR-Lehrerin

Bettina Schneebeli  
Dipl. Coach CAS / Yoga- und Meditationslehrerin

Mitgliedschaft MBSR Verband Schweiz & Emfit