

ACHTSAMKEITSPRAXIS (MBSR) Vertiefungskurs

«Wenn es nicht gut ist, lass es sterben. Wenn es nicht stirbt, mach es gut.»
Ajahn Cha

Im Vertiefungskurs werden die Themen aus dem **MBSR-Acht-Wochenkurs** nach Jon Kabat-Zinn vertieft und mit Inhalten aus verschiedenen Meditationsrichtungen ergänzt. Der Kurs unterstützt die Integration der Achtsamkeit im Alltag und motiviert für die eigene formelle Übungspraxis.

Kursleitung

Bettina Schneebeli

Beraterin im psychosozialen Bereich mit eidg.

Diplom, Professional Master

Zertifizierte MBSR- und Yogalehrerin

Mitglied MBSR-Verband Schweiz / SGFB

Emfit Qualitätslabel Nr. 202323/ZSR Nummer A287089

Daten August bis Dezember 2026

- | | | |
|---|------------------------|-----------------|
| 1 | Mittwoch, 26. August | 19.15-21.15 Uhr |
| 2 | Mittwoch, 30 September | 19.15-21.15 Uhr |
| 3 | Mittwoch, 28. Oktober | 19.15-21.15 Uhr |
| 4 | Mittwoch, 25. November | 19.15-21.15 Uhr |
| 5 | Mittwoch, 16. Dezember | 19.15-21.15 Uhr |

Kosten

Alle 5 x = CHF 200.00

einzelne Daten: CHF 45.00

Ort

pavillon goldau an der Gotthardstrasse 68

Wichtige Information

Die 5 Termine können unabhängig voneinander besucht werden. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein absolvierter MBSR-Kurs oder nach Absprache.