

Stressbewältigung mit Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Im 8- wöchigen Intensivkurs können Sie erlernen und erfahren, wie Sie mit Achtsamkeit und Selbstfürsorge Stress leichter und besser bewältigen können. Weitere Infos zum Kurs finden Sie im Flyer oder unter **www.dr-karin-eiselt.de**

Der Kurs findet jeweils mittwochs von **18.45 bis 21.00 Uhr** vom **21.08.** bis zum **16.10.2019** statt. **Ausnahme: Am 09.10.** findet kein Kursabend statt (Ferien).

Zusätzlicher Übungstag am Samstag, den **21.09.2019 von 9.30 bis 15.00 Uhr**

Teilnehmerzahl pro Kurs: mindestens 6, maximal 10

Ort: Alte Schule Wimmer, Wimmer Str. 43, 49152 Bad Essen
Parkplätze und ein behindertengerechter Zugang sind vorhanden.

Kursgebühr: 330 € Die Kursgebühr umfasst 31 Kursstunden a 45 min, ein individuelles Vor- und Nachgespräch, das Kursskript und Übungs-CD's

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Kopfkissen, Decke, Gymnastik- oder Isomatte als Unterlage. Stühle und Meditationskissen sind vorhanden.

Sie können mich gerne unverbindlich anrufen, wenn Sie weitere Fragen zum Kurs haben oder herausfinden möchten, ob der Kurs für Sie passend ist.

Anmeldung tel. oder per Email bei:

Dr. med. Karin Eiselt, ärztliche Psychotherapeutin,
Auf der Breede 16, 49152 Bad Essen, Tel.: 05472 8179501
Email: karineiselt@osnanet.de