

## **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](http://www.dr-karin-eiselt.de)**

Der Kurs findet vom **23.10.** bis zum **11.12.2019**  
jeweils mittwochs von **18.45 bis 21.00 Uhr** statt.

Zusätzlicher Übungstag am Samstag, den **23.11.2019 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](mailto:karineiselt@osnanet.de)