

Stressbewältigung mit Achtsamkeit und Selbstfürsorge

In dem 8- wöchigen Intensivkurs können Sie erlernen und erfahren, wie Sie mit Achtsamkeit und Selbstfürsorge Stress leichter und besser bewältigen können. Weitere Infos zum Kurs können Sie dem Flyer entnehmen, der in der Rubrik „Veranstaltungen“ der Homepage der Alten Schule Wimmer einsehbar ist.

Infoabend zum Kurs: Mittwoch, **11.01.2017 um 20.00 Uhr**
Die Teilnahme ist kostenlos und unverbindlich. Keine Anmeldung erforderlich.

Kurs 1: Dienstags von **9.15 bis 11.45 Uhr**
vom 24.01. – 14.03. 2017

Kurs 2: Mittwochs von **18.00 bis 20.30 Uhr**
vom 25.01. – 15.03.2017

Teilnehmerzahl pro Kurs: mindestens 6, maximal 12

Achtsamkeitstag für beide Kurse : Samstag, **04.03.17, 10:00 bis 15.30 Uhr**

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

Kursgebühr: 330 € für 33 Kursstunden a 45 min, individuelles Vor- und Nachgespräch, ausführliches Skript und Übungs-CD's
Evt. ist eine anteilige Erstattung der Kursgebühr durch gesetzliche Krankenkassen möglich. Die Anerkennung als Präventivkurs wird beantragt.

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

Fragen und Kursanmeldung: Dr. med. Karin Eiselt, ärztliche Psychotherapeutin
Lindenstr.18, 49152 Bad Essen, karineiselt@osnanet.de, Tel.: 05472 8179501