

# Achtsamkeitstraining



## Achtsamkeitstraining Live Online-Kurse

In diesem zertifizierten Online Kurs wird das Original 8-Wochen-MBSR-Programm nach Jon Kabat-Zinn vermittelt.

Das Training vermittelt umfassend den gelassenen Umgang mit Unruhe und Stress.

### Unsere Teilnehmer sagen:

„Achtsamkeit funktioniert wunderbar auch online.  
Und in Zeiten wie diesen um so wertvoller, dass es angeboten wird!“  
Sabine S. (Dezember 2020)

„Der MBSR-Kurs hat mir neue Sichtweisen in schwierigen und stressigen Situationen eröffnet, die das Wohlbefinden deutlich erhöhen.  
Die Umstellung auf ein Onlineseminar verlief dabei reibungslos.“  
Uwe W. (Dezember 2020)

### Kurse

Dienstags 18:30 - 20:30 Uhr vom 26.01.2021 - 16.03.2021  
Freitags 18:00 - 20:00 Uhr vom 29.01.2021 - 19.03.2021

### Teilnahmegebühr

298,- € regulär  
258,- € für Mitarbeiter\*innen unserer Kooperationsfirmen  
§ 20 zertifizierter Krankenkassenzuschuss möglich

Nähere Informationen bei Karin Bradley (MBSR Lehrerin)  
unter [info@fit-well.de](mailto:info@fit-well.de)

Weitere Infos unter: [info@fit-well.de](mailto:info@fit-well.de)  
Telefonisch sind wir erreichbar unter: 0234 - 950 42 50

