

Dr. Francis Samarawickrama
Heilpraktiker-MBSR Lehrer
Elvira Utecht
Dipl. Sozialpädagogin – MBSR Lehrer

Adolfstr.63
38102 Braunschweig

Tel: 0531 848630

Mail: F. Samarawickrama@web.de

Web: www.ayurveda-Achtsamkeit.de



Anmeldung zum Seminar MBSR 3/2020

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

4.9., 11.9., 18.9., 25.9., 2.10., 9.10., 16.10. und 23.10.20 jeweils von 17:00 – 19:30 Uhr sowie

ein Tag der Achtsamkeit für 6 Stunden am 10.10.20 von 10:00 – 16:00 Uhr

Die Teilnehmer erhalten ein Kurshandbuch und 2 Meditation-CDs.

Das Seminar findet in der Ayurveda-Praxis, Adolfstr.63, 38102 Braunschweig statt.

Es werden maximal 6 Teilnehmer sein.

Kosten 350,-€/ Teilnehmer

Name:.....

Adresse:.....

Telefon/E-Mail:.....

Datum/Unterschrift(verbindlich):.....

Der Platz ist bei Bezahlung reserviert.

Bei Absage des Seminars nach Beginn werden 50% der Kosten fällig.

Wichtige Information:

Bei dem Seminar Stressbewältigung durch Achtsamkeit handelt es sich um Präventionsmaßnahmen, die eine sog. normale psychische und physische Konstitution des TeilnehmerInnen voraussetzt. Im Zweifelsfall ist ein Arzt zu befragen. Die TeilnehmerInnen sollten täglich mindestens 45 Minuten für praktische Übungen zu Hause einplanen.