

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

Adolfstr.63  
38102 Braunschweig  
Tel: 0531 848630  
Mail: F. [Samarawickrama@web.de](mailto:Samarawickrama@web.de)  
Web: [www.ayurveda-Achtsamkeit.de](http://www.ayurveda-Achtsamkeit.de)



## Anmeldung zum Seminar MBSR 4/2020

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

30.10., 6.11., 13.11., 20.11., 27.11. 4.12., 11.12. und 18.12.20 jeweils von 17:00 – 19:30 Uhr sowie  
einen Tag der Achtsamkeit für 6 Stunden am 5.12.20 von 10:00 – 16:00 Uhr

Die TeilnehmerInnen erhalten ein Kurshandbuch und 2 Meditation-CDs.

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

Es werden maximal 6 TeilnehmerInnen sein.

Kosten 350,-€/ TeilnehmerInnen

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 der TeilnehmerInnen voraussetzt. Im Zweifelsfall ist ein Arzt zu befragen. Die TeilnehmerInnen sollten täglich mindestens 45 Minuten für praktische Übungen zu Hause einplanen.