

**Stressbewältigung durch Achtsamkeit****- MBSR -**Januar – März 2016**MBSR Infoabende \***

**Datum:** 14.01.2016, 18.15 - 18.45 Uhr  
**Kosten:** kostenfrei (nur nach Anmeldung)

**After-Work Meditation - Achtsamkeit\*  
(auch für Anfänger – offene Abende)**

**Datum:** Do, 14.01.2016, 19.15 - 20.15 Uhr  
 Fr, 19.02.2016, 17:00 – 18:00 Uhr  
 Fr, 18.03.2016, 17:00 – 18:00 Uhr  
**Kosten:** € 10,- (nur nach Anmeldung)

**MBSR Kurse (Winter 2016) \***

**MBSR Do:** 28.01.2016 - 17.03.2016  
 8x donnerstags: 18:30-21:00 Uhr  
 1x Sa: 05.03.2016 (9:30-16:30 Uhr)



**MBSR Fr:** 05.02.2016 - 15.04.2016  
 8x freitags: 13:30-16:00 Uhr (außer 25.3. & 1.4.)  
 1x Sa: 05.03.2016 (9:30-16:30 Uhr)

**Kursgebühr:** € 390,- (Anmeldung bis 21.01.16)**Achtsamkeit im Alltag\***

**Kurs:** 05.02.2016 – 26.02.2016  
 4x freitags, 10:30 - 12.00 Uhr  
**Kosten:** € 190,- (Anmeldung bis 28.01.2016)



**Ort:** Walter - Treffpunkt Gesundheit  
 Deisenhofener Str. 49, München

\* Teilnehmerzahl: min. 5 – max. 10 Personen

Weitere Infos unter [www.AchtsamkeitsCenter.de](http://www.AchtsamkeitsCenter.de)**Stressbewältigung durch Achtsamkeit****- MBSR -**April – Juli 2016**MBSR Infoabende \***

**Datum:** 22.04.2016, 13.00 - 13.30 Uhr  
 28.04.2016, 18.15 - 18.45 Uhr  
**Kosten:** kostenfrei (nur nach Anmeldung)

**After-Work Meditation - Achtsamkeit\*  
(auch für Anfänger – offene Abende)**

**Datum:** Fr, 15.04.2016, 17:00 – 18:00 Uhr  
 Fr, 17.06.2016, 17:00 – 18:00 Uhr  
 Fr, 15.07.2016, 17:00 – 18:00 Uhr  
**Kosten:** € 10,- (nur nach Anmeldung)

**MBSR Kurse (Sommer 2016) \***

**MBSR Do:** 02.06.2016 - 21.07.2016  
 8x donnerstags: 18:30-21:00 Uhr  
 1x Fr: 08.07.2016 (9:30-16:30 Uhr)



**MBSR Fr:** 03.06.2016 - 29.07.2016  
 8x freitags: 13:30-16:00 Uhr  
 1x Fr: 08.07.2016 (9:30-16:30 Uhr)

**Kursgebühr:** € 390,- (Anmeldung bis 23.06.16)**Achtsam Arbeiten \***

**Kurs:** 08.04.2016 – 29.04.2016  
 4x freitags, 10:30 - 12.00 Uhr  
**Kosten:** € 190,- (Anmeldung bis 28.03.2016)



**Ort:** Walter - Treffpunkt Gesundheit  
 Deisenhofener Str. 49, München

\* Teilnehmerzahl: min. 5 – max. 10 Personen

Weitere Infos unter [www.AchtsamkeitsCenter.de](http://www.AchtsamkeitsCenter.de)**Stressbewältigung durch Achtsamkeit****- MBSR -**April – Juli 2016**Achtsamkeit im Alltag\***

**Kurs:** 07.04.2016 – 28.04.2016  
 4x donnerstags, 19:00-20:30 Uhr  
**Kosten:** € 190,- (Anmeldung bis 28.03.2016)

**Achtsamkeit und Kreativität\***

**Kurs:** 03.06.2016 – 24.06.2016  
 4x freitags, 10:30-12:00 Uhr  
**Kosten:** € 190,- (Anmeldung bis 25.05.2016)

**Achtsamkeit im Alltag\***

**Kurs:** 01.07.2016 – 29.07.2016  
 4x freitags, 10:30 - 12.00 Uhr  
**Kosten:** € 190,- (Anmeldung bis 28.01.2016)



**Ort:** Walter - Treffpunkt Gesundheit  
 Deisenhofener Str. 49, München

\* Teilnehmerzahl: min. 5 – max. 10 Personen

Weitere Infos unter [www.AchtsamkeitsCenter.de](http://www.AchtsamkeitsCenter.de)