



Stressbewältigung – Achtsamkeit - Meditation

M B S R
im **LEBENSRAUM**
Brunnenstr.34 VS-Villingen

Ariane Will
Lantwattenstr.4
78050 VS-Villingen

07721-25685
ariane.will@gmx.de
www.mbsr-villingen-schwenningen.de

REFRESHER 1.Halbjahr 2019

Ein Angebot an alle, die schon Erfahrung mit **Mindfulness – Based – Stress – Reduction** nach Jon Kabat-Zinn haben und in der Gruppe üben und Erfahrungen austauschen möchten.

Termine von 19.15 bis ca. 20.45 Uhr:

Mittwoch, 09.01.2019
Mittwoch, 30.01.2019
Mittwoch, 27.02.2019
Mittwoch, 27.03.2019
Mittwoch, 24.04.2019
Mittwoch, 22.05.2019
Donnerstag, 27.06.2019
Donnerstag, 25.07.2019

Wir üben: Bodyscan - Achtsames Yoga – Meditation
Das Refresher-Angebot ist kostenlos, ich bitte lediglich um einen selbstgewählten Kostenbeitrag zur Finanzierung des Raumes.

Tag der Achtsamkeit am 23.03.2019 von 10.00 bis 16.00 Uhr
Kosten 50,00 €
Anmeldung erforderlich!

Ein besonderes Angebot am Samstag, 25.05.2019
von 10.00 – 15.00 Uhr in der Kindertagesstätte Am Kopsbühl
in Villingen, Schäfersteig 2
Yin-Yoga intensiv (Patricia) und Meditation (Ariane)
Kosten 50,00 €
Anmeldung erforderlich!