



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 2.Halbjahr 2018

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, 29.08.2018

Mittwoch, 19.09.2018

Mittwoch, 10.10.2018

Mittwoch, 07.11.2018

Mittwoch, 28.11.2018

Mittwoch, 19.12.2018

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

Am Samstag, 08.09.2018 findet von 10.00 – 16.00 Uhr ein `Tag der Achtsamkeit´-Refresher statt.

Kosten 50,00 €

Anmeldung erforderlich!

Ein besonderes Angebot am Samstag, 10.11.2018

von 10.00 – 15.00 Uhr

Yin-Yoga intensiv (Patricia) und Meditation (Ariane)

Kosten 40,00 €

Anmeldung erforderlich!