



krebsliga beider basel

beraten – unterstützen – informieren

Im MBSR-Gruppenkurs werden verschiedene Methoden erlernt, um Achtsamkeit zu fördern:

Meditationsübungen im Sitzen, Liegen, Gehen, achtsames Yoga und Achtsamkeitsübungen für den Alltag. Selbstfürsorge, Wahrnehmung, Umgang mit belastenden Gedanken und Gefühlen sowie weitere Themen werden im Rahmen von Kurzvorträgen und im Austausch vertieft.

Jeweils am Donnerstag von 10 bis 12.30 Uhr im Haus der Krebsliga beider Basel

MBSR

Mindfulness Based Stress Reduction

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Melden Sie sich an -
wir freuen uns auf Sie!
Telefon 061 319 99 88
info@klbb.ch



Kursdaten 2021

21. Oktober, 28. Oktober, 4. November, 11. November,
18. November, 25. November, 2. Dezember und 9. Dezember

Kursort

Haus der Krebsliga beider Basel
Petersplatz 12
4051 Basel

Kurskosten

Die Kurskosten betragen CHF 750.- pro Person, einschliesslich Kursunterlagen und Audioaufnahmen. Gewisse Krankenkassen übernehmen je nach Zusatzversicherung einen Teil der Kurskosten.

Kursleitung

Dr. phil. Martin Prätzlich,
Berater und Kursleiter Krebsliga beider Basel
Psychologe, Yoga- und MBSR-Lehrer



Haus der Krebsliga beider Basel
Petersplatz 12 | 4051 Basel | Telefon 061 319 99 88
Fax 061 319 99 89 | info@klbb.ch | www.klbb.ch
Spendenkonto: PC 40-28150-6

