

SABINE HANNA WITTE

Psychotherapie Coaching Meditation

MBSR 8-Wochen-Kurs

Mindfulness Based Stress Reduction Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung

8 Wochen Einführung in Achtsamkeitspraxis in Klein-Gruppe in Präsenz

8 Gruppentreffen & individuelle Begleitung nach Bedarf (online über zoom)

In diesem Kurs werden Grundlagen der Achtsamkeitsmeditation nach dem MBSR-Curriculum vermittelt. Informationen zu Inhalten und Kursablauf sind auf meiner website ausführlich beschrieben:

www.mindful.berlin

Der Kurs eignet sich für Anfänger und Menschen mit Vorerfahrung und auch zur Auffrischung bzw. Vertiefung für ehemalige Teilnehmende.
Eine Vorbereitung auf die Kurseinheiten ist nicht nötig.

Im Kursraum gibt es Yogamatten, Sitzkissen, Decken, Wasser, Tee und eine persönliche Atmosphäre.

Nach verbindlicher Anmeldung wird ein persönliches Vorgespräch stattfinden.

Meine Kurse sind bei der ZPP zertifiziert und werden nach der Teilnahme entsprechend bezuschusst.

Termine

Wie aktuell auf der website ausgeschrieben,

Ort

Chausseestraße 110 - 1, 10115 Berlin

Kosten für 8 Gruppen-Termine + ev Einzelinterviews

440 € (Ermäßigung auf Anfrage)

Referentin

Sabine Hanna Witte, Diplom-Psychologin, Systemische Psychotherapeutin, IFS-Therapeutin i.W.
Achtsamkeitstrainerin (MSC und MBSR senior teacher), Time To Think-Coach + Thinking Partnership Teacher

Hiermit melde ich mich verbindlich für das 8-Wochen-Training ab dem _____ an:

Name:

Anschrift:

Telefon/mail:

Vorerfahrung

sonstiges

Datum/Unterschrift

Weitere Information, Anmeldung und Kontakt

Sabine Hanna Witte mail@mindful.berlin 0177 7888988 www.mindful.berlin