

Dr. Francis Samarawickrama
Heilpraktiker-MBSR Lehrer
Elvira Utecht-Samarawickrama
Dipl. Sozialpädagogin – MBSR Lehrerin

Adolfstr.63
38102 Braunschweig
Tel: 0531 848630
Mail: F. Samarawickrama@web.de
Web: www.ayurveda-Achtsamkeit.de



Anmeldung zum Seminar MBSR 2/2020

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

8.5., 15.5., 22.5., 5.6., 12.6., 19.6., 26.6., und 3.7.2020 jeweils von 17:00-19:30 Uhr sowie

ein Tag der Achtsamkeit für 6 Stunden am 20.6.2020 von 10:00 – 16:00 Uhr

Die TeilnehmerInnen erhalten ein Kurshandbuch und 2 Meditation-CDs.

Das Seminar findet in den Ayurveda-Praxis, Adolfstr.63, 38102 Braunschweig statt.

Es werden maximal 6 TeilnehmerInnen sein.

Kosten 350,-€/ TeilnehmerInnen

Name:.....

Adresse:.....

Telefon/E-Mail:.....

Datum/Unterschrift(verbindlich):.....

Der Platz ist bei Bezahlung reserviert.

Bei Absage des Seminars nach Beginn werden 50% der Kosten fällig.

Wichtige Information:

Bei dem Seminar Stressbewältigung durch Achtsamkeit handelt es sich um Präventionsmaßnahmen, die eine sog. normale psychische und physische Konstitution des Teilnehmers voraussetzt. Im Zweifelsfall ist ein Arzt zu befragen. Der Teilnehmer soll täglich mindestens 45 Minuten für praktische Übungen zu Hause einplanen.