

Achtsam ins Wochenende ...

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

14. Februar – 04. April 2025

8x freitags  
13.00 – 15.30 Uhr

Übungstag am Sonntag, 23. März

Praxis

*lebensweisen* für Gesundheit, Alltag und Beruf  
Hohentorsheerstr. 47  
28199 Bremen

Kosten: 360,-€

incl. Vor- und Nachgespräch sowie Übungs-CDs und Kursmaterialien  
(Ratenzahlung möglich)

---

Der Kurs ist anerkannt durch die Zentrale Prüfstelle Prävention.  
Ich informiere Sie gern über den Krankenkassen-Zuschuss.

---

Weitere Informationen und Anmeldung:  
Heike Wagner  
*lebensweisen* für Gesundheit, Alltag und Beruf  
Tel. 0421 - 5 97 55 53 [www.wagner-lebensweisen.de](http://www.wagner-lebensweisen.de)