



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## MBSR - Stressreduzierung durch Achtsamkeit 8-Wochen-Kurs nach Jon Kabat-Zinn.

### Ambito tematico

Formazione della persona, psicologia

### Descrizione

Achtsamkeit ist der Schlüssel, um aus dem Hamsterrad auszusteigen und um dem (Berufs)Alltag gelassener zu begegnen, sowie Herausforderungen erfolgreich und mit weniger Stress zu bewältigen. Sie lernen, Ihre Fähigkeiten zu nutzen und zu pflegen, um sich aktiv um Ihre Fürsorge zu kümmern und mehr Gleichgewicht und Leichtigkeit zu finden.

### Lingua d'offerta

Tedesco

### Inizio

08.04.2024

### Termine

03.06.2024

### Numero giornate corso

9

### dalle

17:00

### alle

20:00

### Durata

1650 minuti

### Descrizione durata

-

### Luogo

Hofgasse 2

### Destinatari

### Docenti

Michèle Honeck

### Costo del corso

390 €

### Termine per l'iscrizione

08.04.2024

### Agenzia/Ente

KVW Bildung Brixen

### Pagina del corso

-

### Persona da contattare

Tel.

Email



Corsi & Percorsi  
[corsiepercorsi.retecivica.bz.it](http://corsiepercorsi.retecivica.bz.it)



Zeit für Weiterbildung  
[weiterbildung.buergernetz.bz.it](http://weiterbildung.buergernetz.bz.it)