

Im Alltag Ruhe finden - ein Geschenk an mich


**Stressbewältigung durch Achtsamkeit
(Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR)
nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn**

**Weitere Infos unter
www.ressourcen-impuls.ch**

Nächste Kursstarts:

Dienstag, 20.10.2020, 09.00 Uhr

**Donnerstag, 22.10.2020, 18.30 Uhr
in Zürich, Kreis 7**



ressourcenimpuls

Jeannette Wicki-Breitinger
Böcklinstrasse 37
8032 Zürich
079 682 10 70
info@ressourcen-impuls.ch
www.ressourcen-impuls.ch