



**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](http://www.ressourcen-impuls.ch)**

**Nächster Kursstart:  
Mittwoch, 1. November 2023, 18.30 Uhr  
in Zürich, Kreis 7**



Jeannette Wicki-Breitinger  
Böcklinstrasse 37  
8032 Zürich  
079 682 10 70  
[info@ressourcen-impuls.ch](mailto:info@ressourcen-impuls.ch)  
[www.ressourcen-impuls.ch](http://www.ressourcen-impuls.ch)