



**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**

**Nächster Kursstart:
Donnerstag, 3. März 2022, 18.30 Uhr
in Zürich, Kreis 7**



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