



# 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:  
Dienstag, 24. Februar 2026  
um 18.30 Uhr in Zürich, Kreis 7**



**ressourcenimpuls**  
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)