



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:
Dienstag, 24. Februar 2026
um 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