

Wenn wir eine Situation nicht ändern können, müssen wir uns selbst ändern! (Viktor Frankl)

Umgangsmöglichkeiten mit herausfordernden Situationen mit Hilfe der Achtsamkeit und dem Achtsamen Selbstmitgefühl!

KursleiterInnen:

Markus Felder, Psychotherapeut, Klinischer Psychologe, Gesundheitspsychologe, Achtsamkeitstrainer

Zeit: Samstag 24.11.2018, 9 Uhr bis 16 Uhr

Ort: 6020 Innsbruck, Mozartstraße 6

Kosten: € 150,— inkl. Pausenverpflegung

Anmeldung: achtsamkeit@markusfelder.at

Internet: www.achtsamkeit.jetzt

Umgang mit herausfordernden Situationen

