

**Ein seltenes Geschenk -
gemeinsam schweigen zu
können...** (Kupke, Neuert 1942)

Wir üben uns einen Tag in der
Kunst des Schweigens mit
Techniken aus den Programmen:
Stressreduktion durch Achtsamkeit
(MBSR) und
Achtsamen Selbstmitgefühl (MSC).

Kursleiter:

Dr. Markus Felder, Psychotherapeut,
Klinischer - und Gesundheitspsychologe,
Supervisor, Achtsamkeitslehrer

Zeit: Samstag 11.05.2019, 9 Uhr bis 16 Uhr

Ort: 6020 Innsbruck, Mozartstraße 6

Kosten: € 150,- inkl. Pausenverpflegung

Anmeldung: achtsamkeit@markusfelder.at

Internet: www.achtsamkeit.jetzt



Tag des Schweigens

