



## Mehr Lebensqualität mit Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR

### Seminar-Termine für den gesamten Kurs 2012 (jeweils Montags, 19:00 – 21:30 Uhr)

20. Februar  
27. Februar  
05. März  
12. März  
26. März  
02. April  
16. April  
23. April

### Termin für den Achtsamkeitstag (Samstag, 10:00 – 16:00 Uhr)

31. März 2012

### Ort

Seminarraum über der Adler-Apotheke,  
Wilhelmstraße 158, Tübingen-Lustnau  
(Eingang vom Hof, 1. Stock)

### Im Umfang des gesamten Kurses sind enthalten

- Persönliches Vorgespräch mit der Seminarleiterin  
(in Ausnahmefällen auch telefonisch möglich)
- 8 Abende 19:00 – 21:30 Uhr (Mo)
- Ein Achtsamkeitstag  
10:00 – 16:00 Uhr (Sa)
- Nachgespräch nach Ende der Seminarreihe
- Ausführliche Seminarunterlagen und CD's mit  
Anleitungen zum praktischen Üben

### Voraussetzungen zur Teilnahme an Seminaren

- Persönliches Vorgespräch
- Bereitschaft, sich Zeit für tägliches Üben zu nehmen

### Investition in Ihre Gesundheit

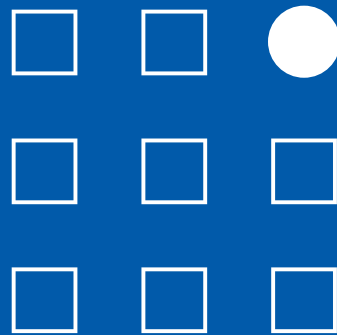
EUR 280,00 incl. MwSt

### Anmeldung zum Kurs

#### „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“

Telefon 07071 796592  
Mobil 0172 7433575  
info@petra-geipel.de  
www.petra-geipel.de

**Geipel**



Coaching + Beratung