

Gereizt, Nervös?

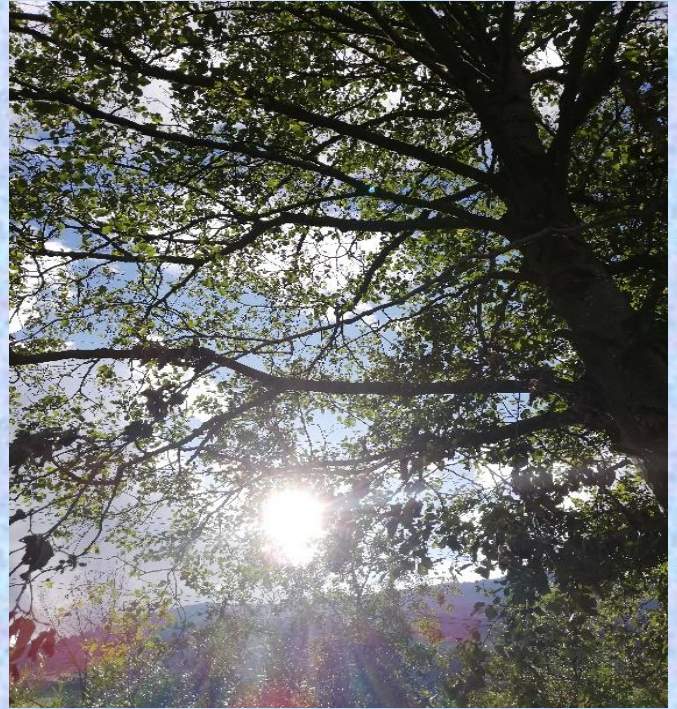
Angespannt?

Migräne?

Schlafstörungen?

Erschöpfung?

Magenbeschwerden?



Für MEHR Gelassenheit und innere Ruhe in turbulenten Zeiten!

„ Das Leben stärken durch Achtsamkeit“

8-Wochenkurs mit der MBSR-Methode (Mindfulness Based Stressreduction) Kurs nach Jon Kabat Zinn



Deine Kursbegleitung:

Birgit Schmidhofer

Tel. 0664-4406262



**Kursort: Raum für Kunst, Entspannung & Entfaltung
A-6130 Schwaz / Franz Josef-Straße 15**