

«Achtsamer Start in den Tag»

Ein achtsamkeitsbasiertes Gruppenangebot



Wann

Mittwochs von 08:15 bis 09:15 Uhr

Wo

Privatklinik Meiringen, Ambulatorium Bern
Laupenstrasse 5A, 2. Stock, CH-3008 Bern
T +33 972 85 50, privatklinik-meiringen.ch/amb-be

Mitbringen

Bequeme Kleidung

Gruppe

Offene Gruppe, maximal 6 Teilnehmerinnen oder Teilnehmer
Mittels Körper-, Atem- und Imaginationsübungen starten wir gemeinsam achtsam in den Tag.

Leitung

Lic. phil. hum. Annina Haberthür, eidg. anerkannte Psychotherapeutin

Anmeldung

annina.haberthuer@privatklinik-meiringen.ch