



## Stressbewältigung durch Achtsamkeit MBSR 8-Wochen Kurs

### Kurs zum Jahresbeginn 2025

8 x am Freitag Vormittag  
10.01./17.01./ 24.01./ 31.01./07.02./  
14.02./21.02./28.02.  
von 09.15 bis 11.45 Uhr

plus Tag der Achtsamkeit  
am Sonntag 16.02. 25  
von 10.00 bis 16.00 Uhr

### Kursort:

Gutenbergstrasse 31, 3011 Bern

### Kursleiterin/Kontakt:

Franziska Siegenthaler, Mattenhofstrasse 5, 3007 Bern  
f.siegenthaler@fsp-hin.ch 076 533 25 50

**Kurskosten** (inkl. Kursmaterialien und Tag der Achtsamkeit): **CHF 760.-**

> Bitte um Zahlung vor Kursbeginn an folgende Bankverbindung:  
BEKB 3011 Bern CH48 0079 0042 4267 3528 5 Vermerk: MBSR 25.

*Einige Krankenkassen beteiligen sich an den Kosten von MBSR-Kursen.  
Bitte klären Sie dies direkt mit Ihrer Zusatzversicherung.*

---

### Anmeldung für die Teilnahme am MBSR - Kurs Jahresbeginn 2025

Hiermit melde ich mich verbindlich für obenstehenden Kurs an:

Name /Vorname:

Adresse:

Email:

Telefon / Handynr.:

Datum :                      Unterschrift:

