

# Die Kunst der eigenen Achtsamkeit

**Kostenloser Infoanlass**

**1. September 19:45 Uhr**

**Kursdaten**

Dienstagabend:

20. / 27. Oktober

3. / 10. / 17. / 24. November

1. / 8. Dezember

von 18.45 bis 21.15 Uhr

Samstag:

28. November

von 10.00 bis 16.30 Uhr

MBSR – Ein Trainingsprogramm zur Stressbewältigung nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn

**Ort**

Villa Sutter, Murgtalstrasse 2, 9542 Münchwilen

[www.villa-sutter.ch](http://www.villa-sutter.ch)

**Kosten**

Fr. 450.- inkl. Vorgespräch und Material

(Preisreduktion Zertifizierungskurs)

**Auskunft, Anmeldung**

Yvonne Bommer, [yvonneb-s@thurweb.ch](mailto:yvonneb-s@thurweb.ch), 071 446 63 78, 079 963 65 77

Versicherung ist Sache der Teilnehmer.