

## 8-Wochen MBSR-Trainings in der Gruppe 2018

Abend-Kurse  
**MONTAG**

8 Abende jeweils 18:30-21:00Uhr  
Tag der Achtsamkeit **SAMSTAG**, 10:00-16:00Uhr  
Leitung: M. Holfelder-Kammlander & M. Kammlander

**DONNERSTAG**

8 Abende jeweils 18:30-21:00Uhr  
Tag der Achtsamkeit **SONNTAG**, 10:00-16:00Uhr  
Leitung: M. Holfelder-Kammlander & M. Kammlander

Vormittags-Kurs  
**DIENSTAG**

8 Vormittage jeweils 9:00-11:30Uhr  
Tag der Achtsamkeit **SAMSTAG**, 10:00-16:00Uhr  
Leitung: Michael Kammlander

**Trainingspreis**

€ 380,- (inkl. Handbuch & CDs bzw. Downloads)

**Trainer**

**Martina Holfelder-Kammlander**  
Dipl.-Psychologin  
Psychologische Psychotherapeutin  
MBSR-Trainerin



**Michael Kammlander**  
Dipl.Ing. für Architektur  
Heilpraktiker (Psychotherapie)  
MBSR-Trainer und -Coach



Stressbewältigung durch  
Achtsamkeit

8-Wochen Trainings  
2018

"Achtsamkeit ist jenes Gewahrsein,  
das entsteht, wenn sich Aufmerksamkeit  
mit Absicht und ohne zu werten auf  
Erfahrungen richtet, die sich von Moment  
zu Moment entfalten."

"Achtsamkeit ist Weiträumigkeit"

**Trainingsort**  
MBSR Training Köln seit 2006  
Hohenstaufenring 43-45, 3.Etage  
50674 Köln

**Kontakt**  
Tel 0221- 279 199 77  
info@mbsrkoeln.de

