



**MBSR 8 Wochen Abendkurs 2024**  
**Ort: Metzggasse 20, 8400 Winterthur**  
**Montagabend 18:30-21:00**  
21.10./28.10/4.11./11.11./18.11./25.11./2.12./  
9.12.

**Achtsamkeitstag :**  
**Samstag 30.11.(Teil des Kurses)**

**Regelmässiges Üben ist wichtiger**  
**Bestandteil des Kurses**  
**Kosten 750.-**  
**inkl. Kurs - Unterlagen und Vorgespräch**

**Gewisse Krankenkassen zahlen eine Beitrag**  
**an den Kurs**

**Infos und Anmeldung :**  
**[www.sabinapoulsen.ch](http://www.sabinapoulsen.ch) oder**