

**8-Wochen MBSR-Trainings in der Gruppe
Januar/Februar- März 2012**

MONTAG, 30. Januar- 19. März
(Mittwoch, 22. Februar statt 20. Februar Rosenmontag)
8 Abende jeweils 18:30-21:00Uhr
Tag der Achtsamkeit SA, 03. März 10:00-16:00Uhr
Leitung: M. Holfelder-Kammlander & M. Kammlander

DIENSTAG, 31. Januar- 20. März
8 Morgen jeweils 09:30-12:00Uhr
Tag der Achtsamkeit SA, 10. März 10:00-16:00Uhr
Leitung: M. Kammlander

Donnerstag, 02. Februar- 22. März
8 Abende jeweils 18:30-21:00Uhr
(Mittwoch, 15. Februar statt 16. Februar Weiberfastnacht)
Tag der Achtsamkeit SO, 04. März 10:00-16:00Uhr
Leitung: M. Kammlander

"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."

"Sie können die Wellen nicht aufhalten,
aber Sie können lernen auf ihnen zu reiten."

Jon Kabat-Zinn

Trainingspreis
€ 360,-

Trainingsort
MBSRTrainingKöln
Hohenstaufenring 43-45, 3.Etage
50674 Köln
Tel 0221- 279 199 77
info@mbsrkoeln.de



"Achtsamkeit ist Weiträumigkeit"

Jack Kornfield

Trainer

Martina Holfelder-Kammlander
Dipl.-Psych.
Psychologische Psychotherapeutin
MBSR-Trainerin



Michael Kammlander
Dipl.-Ing. Architektur
Coach
MBSR-Trainer
Mitglied im Vorstand MBSR-Verband



Stressbewältigung durch
Achtsamkeit

8-Wochen Trainings
Januar/Februar- März 2012