

Auszeit vom Alltag

Stress-Reduktions-Tage

in den Bündner Bergen

*Ein abwechslungsreiches
Programm wartet auf Sie!*

**GENIESSEN SIE VOM 16. BIS 19. SEPTEMBER 2021
ERHOLSAME UND EFFEKTIVE TAGE AUF DER LENZERHEIDE.**

*3 Übernachtungen/Vollpension im Valbella Resort: CHF 570.-
Täglicher Stressbewältigungskurs: CHF 390.-*

KURSLEITUNG:

Jeannette Wicki-Breitinger
www.ressourcen-impuls.ch

Susann Reinert Rupp
www.leuchtstern.ch

Die Stress-Reduktions-Tage sind Teil des
Mindfulness Based Stress Reduction Programms (MBSR)
nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn

ANMELDUNG:



Systemisches Coaching • Körperarbeit • Achtsamkeit MBSR

Jeannette Wicki-Breitinger
079 682 10 70
info@ressourcen-impuls.ch
www.ressourcen-impuls.ch