

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