



Leitung	<p>Diana Meyer, MBSR, MBCT Lehrerin, Waldbaden Trainerin, Steffisburg/Thun, Bern</p> <p>Hilar Schwery, MBSR, MBCT, MBCL Lehrer, Mörel, Wallis</p> <p>Aus der Geschäftigkeit des Alltags aussteigen, den Geist sammeln, wieder klarer sehen und bei sich selbst ankommen.</p>
Inhalt	<p>Zwei Übungs- und/oder Timeout -Tage, um bereits erlernte MBSR-Inhalte zu wiederholen oder sich neu von der Achtsamkeitspraxis inspirieren zu lassen. Die zwei Tage werden mehrheitlich im Schweigen stattfinden. Das Detailprogramm wird noch bekannt gegeben.</p> <p>Ein abgeschlossener MBSR Kurs oder Meditationserfahrung werden vorausgesetzt.</p>
Ort	<p>Auf dem Simplon Hospiz im Wallis.</p>
Zeit	<p>Samstag, 21. Juni 2025, 10.15 – max. 21 h, inkl. Mittag und Nachtessen und Pausen</p> <p>Sonntag, 22. Juni 2025, 7 h – 16 h</p>
Kosten	<p>Kurskosten 190.- CHF</p> <p>plus Vollpension und eine Mahlzeit: 85.- / 95.- CHF</p> <p>Eine Übernachtung im Mehrbettzimmer mit WC/Dusche/Handtücher = 95.- CHF/Person oder ohne WC/Dusche/Handtücher = 85.-CHF/Person</p> <p>Das Essen ist vegetarisch, auf vegane Ansprüche kann nicht eingegangen werden. Personen mit glutenfreier Ernährung sind gebeten ihr eigenes Brot mitzubringen</p>

Anmeldungen diana.meyer@bluewin.ch, 079 569 13 07, oder hilar@mbsr-wallis.ch