

## ACHTSAMKEIT IM BERUF. STRESS REDUZIEREN UND RESSOURCEN STÄRKEN MIT MBSR. QIGONG ALS QUELLE VON SPANNUNGSREGULATION UND SELBSTMANAGEMENT.

### KURSNR. / TERMIN

FB25031: 21.09. - 26.09.2025

### GEBÜHREN

Teilnahmebeitrag: 899,00 €  
EZ-Zuschlag: 115,00 €

### LEISTUNGEN

5 Übernachtungen mit Vollpension im  
1/2 Doppelzimmer mit DU/WC;  
Studienleitung,  
Programmdurchführung.

Nicht enthalten: An- und Abreise.

### DOZENT\*IN

Anita Wilmes:  
Sozialarbeiterin, Dozentin und Praxis in  
Qigong, Shiatsu, Meditation, MBSR und  
Stressbewältigung

### UNTERKUNFT

Kloster Drübeck, Harz  
<https://kloster-druebeck.de/>

### VERLÄNGERUNG

Auf Anfrage und Verfügbarkeit sind  
Zusatznächte möglich. Bitte fragen  
Sie über das Forum Gesundheit an.

### MATERIALIEN

Je nach Veranstaltungsort kann es  
möglich sein, dass Sie eine  
Yogamatte und ein Sitzkissen  
mitbringen müssten.

### ENDINFORMATIONEN

Weitere Informationen zu Ihrer  
Unterkunft, Materialien oder  
Programmänderungen erhalten Sie  
ca. 4 Wochen vor Beginn der  
Veranstaltung per Post.

### EMPFEHLUNG

Wir empfehlen immer den Abschluss  
einer Reiserücktrittsversicherung bei  
einer Ihnen bekannten Versicherung.  
Eine Versicherung kann nicht über  
uns gebucht werden.

