

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

KURSNR. / TERMIN

FB26162: 29.11. - 04.12.2026

GEBÜHREN

Teilnahmebeitrag: 889,00 €

EZ-Zuschlag: 125,00 €

LEISTUNGEN

4 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

Bildungshaus St. Martin - Kloster
Bernried, Starnberger See

www.bildungshaus-bernried.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.



Forum Gesundheit
www.forum-gesundheit-nrw.de
bildungsurlaub@forum-gesundheit-nrw.de
02303/22441

