



KBS
Ulm 
KREBSBERATUNGSSTELLE

**Entspannung,
Achtsamkeit und Co.**
Kurse 2019

Achtsamkeit, Entspannung und Co.

Ein Tagesworkshop

Mal wieder richtig durchatmen, Kraft tanken, abschalten, Gelassenheit erleben oder sich gelöst fühlen? In diesem Tagesworkshop lernen Sie verschiedene Zugangswege hierzu kennen. Und erfahren, wie Entspannung, Achtsamkeit und Co. in Ihrem Alltag selbstverständlichen Raum bekommen.

Kursleitung: V. Popek | Dipl.-Psychologin | Psychoonkologin

Termine 2019

Samstag, 9. März 2019 | 12. Oktober 2019 | 9.30-16.30 h
Kosten 40 €

Offenes Angebot zum Praktizieren

Durch regelmäßiges Anwenden einer Entspannungsmethode immer mehr Zugang finden zu Ruhe und Wohlbefinden, zu Kraft und Gelassenheit; den Kopf frei machen und Körper und Seele stärken.

Termine 2019

donnerstags, 18-19.15 Uhr
21. März 11. Apr. 23. Mai
27. Juni 25. Juli 26. Sept.
24. Okt. 21. Nov. 12. Dez.

Kosten je 5 €

Veranstalter, Kursort, Anmeldung:

KBS Ulm | Kornhausgasse 9 | 89073 Ulm | Tel. 0731-88016520 | kbs.ulm@uniklinik-ulm.de