



# Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Mindfulness-Based Stress Reduction nach Jon Kabat-Zinn

Zur Zeit finden keine MBSR-Kurse statt.

Barbara Holenstein, MBSR- MBCT-Lehrerin, Mitglied des schweizerischen MBSR Verbands.  
Asylstr. 26, 5000 Aarau, Tel: 062 823 95 22

[www.innehalten.net](http://www.innehalten.net)