



MBSR

Mindfulness-Based Stress Reduction
Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Kursort

Der Kursraum befindet sich im Zentrum von Bern, an der **Brunngasshalde 37**.

Wegbeschreibung: Vom Kornhausplatz in die Grabenpromenade einbiegen (links des Restaurants Ringgenberg) und hinuntergehen bis in die Brunngasshalde. Dieser weiter abwärts folgen bis zur Nummer 37 auf der rechten Strassenseite (neben dem Tanzstudio «Tanzszene»).

Bei «Meditationsraum» klingeln, die Türe wird dann geöffnet.

Gehen Sie die ersten paar Stufen hoch, und dann gleich wieder ein Stockwerk nach unten und dann links, dort finden Sie den Kursraum.

