

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgen		8 - 10:30 Uhr MBSR-Programm Liestal	8 - 10:30 Uhr MBSR-Programm Online	9 - 11:30 Uhr MBSR-Programm Basel	Lomi Lomi Massagen & Einzelbegleitung in Achtsamkeit/MBSR ▪ flexibel buchbar ▪ Montag - Samstag		
Mittag	15 - 17:30 Uhr Achtsamkeit kompakt Online & Olten	12 - 13 Uhr Achtsamkeit & Meditation Liestal	12 - 13 Uhr Achtsamkeit & Meditation Online & Liestal	12 - 13 Uhr Achtsamkeit & Meditation Online & Basel	Gratis ▪ Webinare ▪ Erstgespräch (Tel)		
Abend	18- 20:30 Uhr MBSR-Programm Online & Olten	17:00 - 18:30 Uhr Achtsamkeit kompakt Liestal 19 - 21:30 Uhr MBSR-Programm Liestal	17:00 - 18:30 Uhr Achtsamkeit kompakt Online 19 - 21:30 Uhr MBSR-Programm Online	16:30 - 18:00 Uhr Achtsamkeit kompakt Online 18:45 - 20:15 Uhr Selbstliebe-Kurs Basel			

Achtsamkeit & Meditation

Achtsamkeit kompakt

MBSR-Programm

1:1 - Achtsamkeit & MBSR

Selbstliebe-Kurs

Lomi Lomi Massage

- Schnupperstunde Fr. 15. Drop In oder 10er Abo
- 4 mal 1,5 Std. Als Einstieg in die Praxis der Achtsamkeit / MBSR
- **Nächste Kurse ab 7. September 26 - in Olten, Liestal, Basel & online**
- 8 mal 2,5 Std plus 1 Achtsamkeitstag
- Flexible Einzelbegleitung. Auch Hausbesuche. Kosten nach Absprache
- Ich mag mich - so wie ich bin. 4 mal 1,5 Std. Einzelne Std. auf Anfrage
- Liestal, Basel, Aesch. Flexibel von Mo bis Sa. Auch Hausbesuche

Lioba Schneemann

schneemann-entspannt.ch

078 759 21 97

PRANA. Liestal

MBSR Basel (Praxis Vera Plattner)

Oase 59, Olten