

# Ulrike Kopp



Stressbewältigung –  
Training und Beratung

## 17. Juni bis 5. August 2015

im Gesundheitshaus Eppelheim

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn

Das wissenschaftlich erforschte und in der Praxis bewährte Konzept zum Stressabbau.  
Leistungen: persönliches Vorgespräch und Nachgespräch, 8 Termine à 2,5 Std.,  
Audiodateien zum Üben und ein ausführliches Arbeitshandbuch.

Termine:	Mittwochs ab dem 17. Juni 2015 17.06., 24.06., 01.07., 08.07., 15.07., 22.07., 29.07. und 05.08.2015
Uhrzeit:	17.30 bis 20.00 Uhr
Ort:	Gesundheitshaus Eppelheim Christophstraße 17 in 69214 Eppelheim
Kosten:	350,00 €



#### Leitung und Anmeldung

Ulrike Kopp  
Stressbewältigung Training und Beratung  
Tel: 06202 - 95 14 333  
Mobil: 0157 - 72 99 23 54  
[info@stressbewaeltigung-kopp.de](mailto:info@stressbewaeltigung-kopp.de)  
[www.stressbewaeltigung-kopp.de](http://www.stressbewaeltigung-kopp.de)



#### Veranstaltungsort

Gesundheitshaus Eppelheim  
Inh. Tanja und Kai Gund  
Christophstraße 17, 69214 Eppelheim  
Tel: 06221 - 76 71 53  
[info@gesundheitshaus-eppelheim.de](mailto:info@gesundheitshaus-eppelheim.de)  
[www.gesundheitshaus-eppelheim.de](http://www.gesundheitshaus-eppelheim.de)

# Ulrike Kopp



Stressbewältigung –  
Training und Beratung

## 21. Oktober bis 16. Dezember 2015

im Gesundheitshaus Eppelheim

### **Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn**

Das wissenschaftlich erforschte und in der Praxis bewährte Konzept zum Stressabbau.  
Leistungen: persönliches Vorgespräch und Nachgespräch, 8 Termine à 2,5 Std.,  
Audiodateien zum Üben und ein ausführliches Arbeitshandbuch.

Termine:	Mittwochs ab dem 21. Oktober 2015 21.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12. und 16.12.2015
Uhrzeit:	17.30 bis 20.00 Uhr
Ort:	Gesundheitshaus Eppelheim Christophstraße 17 in 69214 Eppelheim
Kosten:	350,00 €



#### **Leitung und Anmeldung**

Ulrike Kopp  
Stressbewältigung Training und Beratung  
Tel: 06202 - 95 14 333  
Mobil: 0157 - 72 99 23 54  
[info@stressbewaeltigung-kopp.de](mailto:info@stressbewaeltigung-kopp.de)  
[www.stressbewaeltigung-kopp.de](http://www.stressbewaeltigung-kopp.de)



#### **Veranstaltungsort**

Gesundheitshaus Eppelheim  
Inh. Tanja und Kai Gund  
Christophstraße 17, 69214 Eppelheim  
Tel: 06221 - 76 71 53  
[info@gesundheitshaus-eppelheim.de](mailto:info@gesundheitshaus-eppelheim.de)  
[www.gesundheitshaus-eppelheim.de](http://www.gesundheitshaus-eppelheim.de)