



ACHTSAMKEITS-TRÄFF

Mitarbeitende des **Spitalzentrum Oberwallis (SZO)** sind eingeladen, am **MBSR-Treffen** (Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion) teilzunehmen.

2023 jeweils Samstags von 9–11 Uhr

Herbst | 2. September

Winter | 2. Dezember

2024 jeweils Samstags von 9–11 Uhr

Frühling | 2. März

Sommer | 1. Juni

Herbst | 7. September

Winter | 7. Dezember

im Simulations- und Trainingscenter in Brig

Kursleitung: Roland Hischier, Angelika Bayard, Myrtha Courtion und Eveline Studer

- MBSR-Vorkenntnisse notwendig
- Material vor Ort & Teilnahme ist kostenlos
- Anmeldung im [Bildungsportal SZO](#)

Das Betriebliche Gesundheitsmanagement wünscht viel Entspannung.