

## **Mindfulness-peruskoulutus CFM® 2019-2020**

### **Mindfulness-peruskoulutus CFM® 2019-2020 pe-la -ryhmä:**

1. kerta pe-la 04.-05.10.2019
2. kerta pe-la 29.-30.11.2019
3. kerta pe-la 24.-25.01.2020
4. kerta to-la 12.-14.03.2020 (retriittiosuus, ulkopuolinen kurssikeskus)
5. kerta pe-la 08.-09.05.2020

### **Mindfulness-peruskoulutus CFM® 2019-2020 su-ma -ryhmä:**

1. kerta su-ma 01.-02.12.2019
2. kerta su-ma 26.-27.01.2020
3. kerta su-ma 15.-16.03.2020
4. kerta retriitti la-ma 25.-27.04.2020 (retriittiosuus, ulkopuolinen kurssikeskus)
5. kerta su-ma 10.-11.05.2020

**Paikka:** Läsnäolon Tila, Etelä-Haaga, Artturi Kanniston tie 10, 00320 Helsinki. Juna-asema: Huopalahti, jonne pääset junilla P, E, A, L, U ja Y vain 10 minuutissa Helsingin Rautatieasemalta.

**Ohjaaja:** Pääkouluttaja Mindfulness-pioneeri, sertifioitu MBSR-ohjaaja, mindfulness-kouluttaja Leena Pennanen.

Ensimmäisen päivän kellonajat 10.00-17.00  
Toisen päivän kellonajat 10.00-16.00