

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

### **Mindfulness-peruskoulutus CFM® kevät 2020 -ryhmä:**

1. kerta pe-la 07.-08.02.2020
2. kerta su-ma 22.-23.03.2020
3. kerta la-su 25.-26.04.2020
4. kerta pe-su 05.-07.06.2020 (retriittiosuus, ulkopuolinen kurssikeskus)
5. kerta la-su 15.-16.08.2020

**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.

**Poikkeus:** 1. kerran toinen päivä la 08.02.2020:  
Olo-Tila, Kruununhaka, Maurinkatu 8-12, 00170 Helsinki.

**Ohjaaja:** Sertifioitu MBSR-ohjaaja, Mindfulness-ohjaajakouluttaja  
Leena Pennanen.

Ensimmäisen päivän kellonajat 10.00-17.00

Toisen päivän kellonajat 10.00-16.00