

## **Mindfulness-peruskoulutus CFM® 2018-2019**

### **Mindfulness-peruskoulutus CFM® 2018-2019 pe-la -ryhmä:**

1. kerta pe-la 28.-29.09.2018
2. kerta pe-la 23.-24.11.2018
3. kerta la-su 19.-20.01.2019 (Huom la-su!)
4. kerta to-la 07.-09.03.2019 (retriittiosuus, ulkopuolinen kurssikeskus)
5. kerta pe-la 10.-11.05.2019

### **Mindfulness-peruskoulutus CFM® 2018-2019 su-ma -ryhmä:**

1. kerta su-ma 30.09.-01.10.2018
2. kerta su-ma 25.-26.11.2018
3. kerta la-su 26.-27.01.2019 (Huom la-su!)
4. kerta retriitti su-ti 10.-12.03.2019 (retriittiosuus, ulkopuolinen kurssikeskus)
5. kerta su-ma 12.-13.05.2019

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

**Ohjaaja:** Pääkouluttaja Mindfulness-pioneeri, sertifioitu MBSR-ohjaaja, mindfulness-kouluttaja Leena Pennanen. Osan tapaamisista ohjaa kokenut Mindfulness-ohjaaja CFM® Sirpa Salmenoja.

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