



Elvira Sandkühler
Achtsamkeit und Mitgefühl

8-Wochen-Kurs MSC

(„Mindful-Self-Compassion“) Achtsames
Selbstmitgefühl n..Kristin Neff u.Christopher
Germer

Kursgebühr und Anmeldung:

- 340,00 Euro

Die Kursgebühr beinhaltet ein Übungsbuch (Neff-Germer) zu oben genannten Themen und Meditationen zum download- Übungen für Zuhause.

Ein kostenloses, persönliches Vorgespräch ist Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs.

Termine:

Freitag, den 17.01.,24.01., 31.01., 07.02., 14.02.,
21.02., 06.03., 20.03.2020, jeweils von 10:00 bis
13:00 Uhr

Achtsamkeitstag: Sonntag, 08.03.20,10-14 Uhr

TeilnehmerInnen: mind.8-max.16

Dozentin: Elvira Sandkühler mobil: 01639607358

www.elvira-sandkuehler.de

und Assistenz od. Co-Dozentin

Ort: Quelle des Mitgefühls, Heidenheimerstr.27,
13467 Berlin