



Elvira Sandkühler
Achtsamkeit und Mitgefühl

8-Wochen-Kurs MSC

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

Kursgebühr und Anmeldung:

- 390,00€ –ermäßigt 250€

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:

Donnerstag, den 14.01.,21.01., 28.01., 04.02.,
11.02., 18.02., 25.02., 11.03.2021, jeweils von
15:30 bis 18:15 Uhr- **am 04.03.findet kein Kurs
statt**

Achtsamkeitstag: Sonntag, 07.03.21,10-14 Uhr

TeilnehmerInnen: mind.8-max.10

Dozentinnen: Elvira Sandkühler: 01639607358-
Anne Dahl: 017651818704

www.elvira-sandkuehler.de

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