



**Elvira Sandkühler**  
**Achtsamkeit und Mitgefühl**

## **8-Wochen-Kurs MBSR von Jon Kabat-Zinn**

(„Mindfulness-Based Stress Reduction“)  
mit integriertem Achtsamkeitstag.

### **Kursgebühr und Anmeldung:**

- 300,00 Euro

Die Kursgebühr beinhaltet ein ausführliches Kursheft zu oben genannten Themen und Achtsamkeitsübungen sowie drei CDs mit angeleiteten Übungen für Zuhause.

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

### **Termine:**

Mittwoch, den 09.01., 16.01., 23.01., 30.01.,  
06.02., 13.02., 20.02., 27.02.2019, jeweils von  
17:00 bis 20:00 Uhr

Samstag, den 16.02.2019 von 10:00 bis 17:00  
Uhr (Achtsamkeitstag)

### **Ort:**

Ev.Krankenhaus Königin Elisabeth Herzberge  
Herzbergstr.79  
Gymnastikraum Haus 6