



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

## **8-Wochen-Kurs MSC**

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

### **Kursgebühr und Anmeldung:**

- 320,00 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:**

Mittwoch, den 15.01., 22.01., 29.01., 05.02.,  
12.02., 19.02., 26.02., 04.03.2020, jeweils von  
17:00 bis 20:00 Uhr

Achtsamkeitstag: Samstag, 15.02.20, 10-14 Uhr

**TeilnehmerInnen:** mind.8, max.16

Dozentin: Elvira Sandkühler,

Assistenz od. Co-Dozentin

**Ort:** Ev. Krankenhaus Königin Elisabeth  
Herzberge, Haus 6, Gymnastikraum