



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

Dozentinnen: Elvira
Sandkühler, Cäcilia Kramer

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