



**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 04.09.,11.09., 18.09., 25.09., 02.10.,  
16.10., 23.10., 30.10.2020, jeweils von 10:00 bis  
13:00 Uhr

Achtsamkeitstag: Sonntag, 17.10.20,10-14 Uhr

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

Dozentin: Elvira Sandkühler mobil: 01639607358

[www.elvira-sandkuehler.de](http://www.elvira-sandkuehler.de)

und Assistenz od. Co-Dozentin

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