



## **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 Handout 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 02.09.,09.09., 16.09., 23.09.,  
30.09., 07.10., 14.10., 21.10.2021, jeweils von  
15:30 bis 18:15 Uhr

Achtsamkeitstag: Sonntag, 10.10.21,10-14 Uhr

**TeilnehmerInnen:** mind.8-max.12

Dozentin: Elvira Sandkühler mobil: 01639607358

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

Co-Dozentin Anne Dahl

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