



## **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 € (Ermäßigung erfragen)  
inkl. ein Handout (Neff-Germer) zu oben  
genannten Themen und Meditationen.

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

### **Termine:**

Freitag, den 10.02.,17.02.; 24.02., 03.03., 10.03.,  
17.03., 24.03., 31.03.2023, jeweils von 10:00 bis  
13:00 Uhr

Achtsamkeitstag: Samstag, 17.03.23,10-14 Uhr

**Teilnehmer:innen:** mind.8- max.12

Dozentinnen: Elvira Sandkühler mobil:  
01639607358 [www.elvira-sandkuehler.de](http://www.elvira-sandkuehler.de)

Paulina Purgal mobil: 015253414708  
[www.felicitas-tut-gut.de](http://www.felicitas-tut-gut.de)

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