

Nächste Kurse von Karin Wolf

MSC Mindful Self Compassion

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Ein Moment des Selbstmitgefühls kann deinen ganzen Tag verändern.

Eine Kette solcher Momente kann den Verlauf deines Lebens ändern.

(Christopher Germer)

Mindful Self-Compassion (MSC) ist ein 8-wöchiges achtsamkeitsbasiertes Training, das von Dr. Christopher Germer und Dr. Kristin Neff entwickelt wurde, um die Fertigkeit des Selbstmitgefühls zu kultivieren. MSC bringt TeilnehmerInnen die wesentlichen Prinzipien und Praktiken bei, um schwierigen Momenten im Leben mit Güte, Fürsorge und Verständnis begegnen zu können.

Anmeldung: Kontakt@karin-wolf.net

Beginn: 03.02.2026 **Ende:** 31.03.2026

Uhrzeit: 18.30h - 21.30h Uhr

Adresse

c/o Zen-Dojo Berlin e.V.

Wassertorstr. 62

10999 Berlin Kreuzberg

MBSR - Folgekurs

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Alle Termine: 19. März, 16. April, 21. Mai, 11. Juni

Beginn: 19.03.2026 **Ende:** 11.06.2026

Uhrzeit: 19:15 - 21:15 Uhr

Adresse

c/o Zen-Dojo Berlin e.V.

Wassertorstr. 62

10999 Berlin Kreuzberg