

Nächste Kurse von Karin Wolf

MSC Mindful Self Compassion Intensiv

Kurse mit Übernachtung

MSC ist Achtsames Selbstmitgefühl. Die drei Kernkomponenten von Selbstmitgefühl sind

Freundlichkeit mit uns selbst, Mitmenschlichkeit und ein gelassenes Gewahrsein.

Stetig neue Forschungsbefunde zeigen, dass Selbstmitgefühl deutlich mit erhöhtem emotionalen Wohlbefinden, insbesondere mit weniger Angst, Depression und Stress, einhergeht.

Wir werden die 5 Tage im Haus Taubenblau in entspannter Atmosphäre verbringen, versorgt mit köstlichem gesunden Essen.

<https://www.mbsr-berlin.net/mbsr-termine-karin-wolf/preise>

Beginn: 24.10.2023 **Ende:** 29.10.2023

Adresse

Seminarhaus Stolzenhagen Taubenblau

Ernst-Thälmann-Str 9

16248 Lunow-Stolzenhagen