

# SABINE HANNA WITTE

Selbstbestimmte Wege Miteinander

Psychotherapie | Coaching | Meditation | [www.compassion.berlin](http://www.compassion.berlin) | [www.mindful.berlin](http://www.mindful.berlin) | [mail@mindful.berlin](mailto:mail@mindful.berlin)

---

## Wochenend-Meditations-Seminar | Die 4 Guten Gärten - Brahmaviharas

### **Wochenende mit Meditation zu den 4 Herzensqualitäten:**

Wird noch genauer beschrieben.....

### **Inhalt und Ablauf**

Wird noch genauer beschrieben.....

### **Was Du lernst**

- Freundlichkeit Dir selbst gegenüber kultivieren und stärken
- Deine Meditationspraxis mit Freundlichkeit und Mitgefühl „aufwärmen“
- Die 4 Herzensqualitäten, Hintergrund und spezifische Meditationen
- Selbstmitgefühls-Übungen
- Integration der Praxis in Dein Lebensumfeld

### **Termine**

Freitag Abend bis Sonntag Mittag 2.-4.12.2022

### **Referentin**

Sabine Hanna Witte, Diplom-Psychologin, Systemische Therapeutin, Achtsamkeitstrainerin (MBSR / MSC), Time To Think-Coach und Facilitator

Weitere Informationen: [www.mindful.berlin](http://www.mindful.berlin) und [www.compassion.berlin](http://www.compassion.berlin)

### **Teilnahmegebühr / Investition**

240€ + MwSt      *Ermäßigung ist auf Anfrage möglich, bitte spricht mich an!*

### **Veranstaltungsort**

Online ZOOM

### **Anmeldung und Kontakt**

Sabine Hanna Witte . [mail@mindful.berlin](mailto:mail@mindful.berlin) . 0177 7888988