

SABINE HANNA WITTE

Psychotherapie Coaching Meditation

MSC 6-Wochen-Kurs Online

Mindful Self Compassion Achtsames Selbst-Mitgefühl

6 Wochen MSC-Online-Training – Kurzformat des MSC 8-Wochen-Trainings

6 Gruppentreffen via ZOOM & individuelle Begleitung nach Bedarf in Präsenz möglich

In diesem Kurs werden Grundlagen der Selbstmitgefühlspraxis nach dem MSC-Curriculum und die zentralen Übungen des 8-Wochen-Kurses vermittelt.
Der Kurs eignet sich als Einführung oder für Menschen mit eingeschränkten zeitlichen Kapazitäten.
Informationen zu Inhalten und Kursablauf sind auf meiner website ausführlich beschrieben:

www.mindful.berlin

Der Kurs eignet sich für Anfänger und Menschen mit Vorerfahrung und auch zur Auffrischung bzw. Vertiefung für ehemalige Teilnehmende.
Eine Vorbereitung auf die Kurseinheiten ist nicht nötig.

Im Kursraum gibt es Yogamatten, Sitzkissen, Decken, Wasser, Tee und eine persönliche Atmosphäre.

Nach verbindlicher Anmeldung wird ein persönliches Vorgespräch stattfinden.

Ich unterrichte MBSR und MSC seit 2014 in unterschiedlichen Formaten und begleite Teilnehmende individuell.

Termine

Wie aktuell auf der website ausgeschrieben,

Ort

Chausseestraße 110 - 1, 10115 Berlin

Kosten für 6 Gruppen-Termine + ev Einzelinterviews

320 € (Ermäßigung auf Anfrage)

Referentin

Sabine Hanna Witte, Diplom-Psychologin, Systemische Psychotherapeutin, IFS-Therapeutin i.W.
Achtsamkeitstrainerin (MSC und MBSR senior teacher), Time To Think-Coach + Thinking Partnership Teacher

Hiermit melde ich mich verbindlich für das 6-Wochen-Training ab dem _____ an:

Name:

Anschrift:

Telefon/mail:

Vorerfahrung

sonstiges

Datum/Unterschrift

Weitere Information, Anmeldung und Kontakt

Sabine Hanna Witte mail@mindful.berlin 0177 7888988 www.mindful.berlin

Sabine Hanna Witte _ Chausseestr. 110 _10115 Berlin _ 0177 7888988 _ Berliner Sparkasse IBAN: DE 12 1005 0000 0034 6365 01