

Aus den „**Mindful Self-compassion**“ **Intensiv-Seminaren** hat sich eine Kerngruppe gefunden, die 2018 zum dritten Mal jährlich zu einem Refresher-Kurs zusammenkommt.

Mit Vorerfahrung in Achtsamkeit und ev. Selbstmitgefühl könnten noch 1-2 Teilnehmer*innen nachrücken.

Dieses Jahr findet der Refresher kompakt von 31.05. (Beginn mit dem Abendessen um 18:00) bis zum 03.06. (Ende mit dem Mittagessen) statt.

Es ist eine Auszeit mit Übungen und Meditationen aus Achtsamkeit und Selbstmitgefühl.

Kursgebühr: 250€ + MWSt. + zus. Kosten für Unterkunft und Verpflegung.