

ÜBUNGSTERMINE Frühjahr 2019

Achtsames Selbst-Mitgefühl / MSC



- Ort: Bildungshaus Mariatrost Graz
- Kostenbeitrag: €45,- (inkl. 20% Mwst.) pro Termin, in Absprache ist auch ein geringerer Beitrag möglich; beim Retreat ist die Jause inkludiert
- Zielgruppe: Absolvent*innen eines MSC Achtwochenkurses, MSC Core Skills Trainings, MSC Intensiv oder des „Mit Kindern wachsen – Elternkompass Trainings“ zur Vertiefung der Praxis von Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl

Öfter teilnehmen lohnt sich! Jeder 6. Übungstermin ist gratis.

TERMINE	DAUER	
DI 8. Jänner	18.00 – 21.00 Uhr	Übungsabend
SA 26. Jänner	9.00 – 13.00 Uhr	Halbtagesretreat
DI 26. Februar	18.00 – 21.00 Uhr	Übungsabend
DO 28. März	18.00 – 21.00 Uhr	Übungsabend
SA 6. April	9.00 – 13.00 Uhr	Halbtagesretreat
DO 9. Mai	18.00 – 21.00 Uhr	Übungsabend
SA 22. Juni	9.00 – 13.00 Uhr	Halbtagesretreat

Ich bitte um Anmeldung für die einzelnen Übungstermine
bis spätestens 1 Woche vor dem jeweiligen Termin;
MAIL: christine.minixhofer@dialogus.at oder TEL: 0699/88467544

Mögen Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl weiter in uns wachsen und uns nähren!
Von Herzen, Christine Minixhofer