

MSC - Mindful Self-Compassion im Hotel Sonnenbichl *****, Langenwang

Unsere Fähigkeit, Selbstmitgefühl zu entwickeln – Liebe deckt alles auf, was nicht Liebe ist

Mindful Self-Compassion (MSC) ist ein **evidenz-basierter 8-Wochen Kurs**, der speziell dafür entwickelt wurde, die Fertigkeit des Selbstmitgefühls zu kultivieren.

MSC basiert auf der bahnbrechenden Forschung von Kristin Neff und dem klinischen Fachwissen von Christopher Germer. MSC bringt Teilnehmern die wesentlichen Prinzipien und Praktiken bei, um schwierigen Momenten im Leben mit Güte, Fürsorge und Verständnis begegnen zu können.

Die drei Kernkomponenten von Selbstmitgefühl sind Freundlichkeit mit uns selbst, ein Gefühl von Mitmenschlichkeit und ein ausgeglichenes achtsames Bewusstsein. Freundlichkeit öffnet unsere Herzen dem Leid gegenüber, damit wir uns das geben können was wir brauchen. Mitmenschlichkeit öffnet uns für unsere grundlegende Verbundenheit mit allen Wesen, damit wir erfahren, dass wir nicht allein sind. Achtsamkeit öffnet uns für den gegenwärtigen Moment, damit wir unsere Erfahrung mit mehr Leichtigkeit annehmen können.



Der Kurs besteht aus wöchentlichen Treffen über 8 Wochen (Dauer ca. 2,5 Std.). Außerdem sollten Sie tägliches Üben im Zeitrahmen von ca. 1 Std. einplanen. Inhalt der täglichen Praxis sind verschiedene Selbsterfahrungsübungen aus dem Kurs sowie Meditationen. Seminarunterlagen und MP3-Downloads helfen Ihnen bei der täglichen Praxis.

Am Ende des Kurses werden Sie folgendes gelernt haben:

- Selbstmitgefühl im Alltag anzuwenden
- Sie verstehen die nachgewiesenen positiven Wirkungen von Selbstmitgefühl
- sich mit Freundlichkeit anstatt mit Kritik zu motivieren
- belastende Gefühle mit mehr Leichtigkeit zu halten
- herausfordernde Beziehungen zu verwandeln
- mit Müdigkeit umzugehen, die durch 'Fürsorge geben' entstehen kann (beruflich oder privat)
- die Kunst des Genießens und der Selbstwertschätzung zu üben

Voraussetzungen

Keine Vorerfahrung mit Achtsamkeit oder Meditation sind notwendig, um am MSC Kurs teilzunehmen. Um die Sicherheit der Teilnehmer zu gewährleisten, werden Teilnehmer gebeten bei der Anmeldung Hintergrundinformationen anzugeben.

Im Preis enthalten

- 8 x 2,5 Std. Übungen im Seminarraum
- Vor und Nachgespräch
- Tag der Achtsamkeit, Dauer ca. 4 Std.
- Übungsheft für Zuhause inkl. MP3-Download verschiedener Übungen

Ihr Seminarleiter



Thomas Schneider ist zertifizierter MBSR©- und Meditationslehrer
Er unterrichtet seit 18 Jahren hauptberuflich im Bereich Meditation und Achtsamkeit.



Mareile Poettering hier steht was zu Mareile.....

Mindestteilnehmerzahl 5 Personen
340,- € pro Kursteilnehmer



MSC – Mindful Self-Compassion 8 Wochen Kurs

Unsere Fähigkeit, Selbstmitgefühl zu entwickeln – Liebe deckt alles auf, was nicht Liebe ist

Woche	Inhalt	Woche	Inhalt
Woche 1	Achtsames Selbstmitgefühl entdecken	Woche 5	Innig leben
Woche 2	Die Praxis der Achtsamkeit	Woche 6	Umgang mit schwierigen Gefühlen
Woche 3	Die Praxis der liebevollen Güte	Woche 7	Herausfordernde Beziehungen erforschen
Woche 4	Die eigene mitfühlende Stimme entdecken	Woche 8	Unser Leben umarmen
Tag des Mitgefühls	Durch den Tag des Mitgefühls werden die in den letzten Wochen vermittelten Übungen und Techniken in der Praxis an einem ganzen Tag umgesetzt. Hierdurch können wir die Anwendung von Mitgefühl in verschiedensten Lebenssituationen stärken und vertiefen und diese so auch über das 8 Wochen Training hinaus erhalten.		