

# MSC Aufbau Kurs – Yin & Yang

*Männliche und weibliche Energie entfalten und leben*



Um liebevoll für uns sorgen zu können brauchen wir unterschiedliche Arten des Selbstmitgefühls: **Yin und Yang Selbstmitgefühl.**

Das **Yin-Selbstmitgefühl** ist die nährnde, „weibliche“ Komponente des Selbstmitgefühls. Diese Seite des Selbstmitgefühls lässt uns in leichten und schwierigen Momenten wohlwollend mit uns selbst umgehen. Sich innerlich so sein zu lassen wie man ist und liebevoll mit sich umzugehen, insbesondere in leidvollen Momenten, ist die Qualität des Yin-Selbstmitgefühls.

Das **Yang-Selbstmitgefühl** ist eine aktive, „männliche“ Komponente des Selbstmitgefühls. Hierbei werden aus dem Wunsch der Fürsorge für sich selbst Handlungen eingeleitet. Diese können schützend, unterstützend oder motivierend sein.

Beim **Yang-Selbstmitgefühl** geht es darum, für sich einzustehen und aus der tiefen Verbundenheit mit dem, was man selbst braucht, gesunde Grenzen zu ziehen, Rahmenbedingungen für inneres Wachstum aktiv zu gestalten und sich zu motivieren, Veränderung oder förderliche Handlungen einzuleiten. Jeder Mensch trägt das Yin und das Yang auf natürliche Weise in sich.

Diese Seminarwoche bietet die Möglichkeit, beide Komponenten in sich zu entdecken und miteinander zu verschmelzen. Denn ohne die jeweils andere Komponente ist die Selbstliebe unvollständig. Yin ohne Yang kann passiv sein, bewegt sich nicht und tritt nicht für sich ein. Es erduldet unter Umständen Situationen, die dringend einer Änderung bedürfen. Yang ohne Yin ist das, was wir oft gesellschaftlich erleben: rücksichtsloses Durchsetzen bis hin zu Aggression. Hier fehlt das Verbunden sein mit sich und anderen.



## Inhalt des Seminars

Der Schwerpunkt des **MSC Aufbauseminars Yin & Yang** liegt darauf, die beiden Seiten des Selbstmitgefühls in sich zu entdecken und leben zu lernen. Durch die Verbindung der beiden Qualitäten können wir in kritischen Situationen adäquat reagieren: Wir können klar entscheiden, dass wir uns innerlich nähren oder in Verbundenheit mit uns und anderen für uns eintreten.

Täglich Freiräume für Wanderungen/ Spaziergänge am Meer geben die Möglichkeit, Erfahrenes in der Natürlichkeit der Dünen und direkt an der Nordsee für sich selbst zu vertiefen.

## Ihre Seminarwoche enthält:

- 5 x Übernachtung im Doppelzimmer LandBlick oder Doppelzimmer mit seitlichem StrandBlick
- 5 x Frühstücksbuffet, Abendessen (3 Gang) à la Küchenbulle Markus, Nutzung der Work Life Lounge (am Sonntag 18.00 – 19.30 Uhr und Mo. bis Do. 9.30 – 11.30 und 15.00 – 17.00 Uhr Wasser & Tee im Seminarraum)
- 4,5 Std. **täglich Übungen mit dem Schwerpunkt MSC Yin & Yang** im Seminarraum vormittags und nachmittags sowie Vertiefung in Stille: Yin- & Yang-Selbstmitgefühl (optional, abends)
- Möglichkeit zum Einzelgespräch
- Vertiefende Vorträge zu den Yin- und Yang-Qualitäten
- **Seminarunterlagen** inklusive MP 3 zum Downloaden für ein Training zuhause
- Für die Praxis zu Hause nach dem Kurs **Wege zum Sein Friends - Live Online Meditation** 1 Monat lang gratis
- 

## Voraussetzung:

- Keine Vorkenntnisse notwendig
- Mindestteilnehmerzahl 4 Personen

**Kurs mit Unterkunft ab 1456,-€ pro Person**

exkl. Gästetaxe von 1,- € pro Person/Tag Zeitraum Nov. – Feb. , Stand Juni 2021

## MSC Aufbau Kurs – Yin & Yang

*Männliche und weibliche Energie entfalten und leben*



**Anreisetag (Seminartag 1), 18.00 Uhr – 19.30 Uhr:** Begrüßung im Seminarraum und Einführung in das Programm der Woche, anschließend Abendessen im Hotel. Dieser Zeitplan dient der Orientierung zu den Zeiten. Die Inhalte werden je nach Gruppendynamik und Bedürfnissen der Gruppe angepasst und sind hier bewußt nur angerissen und nicht detailliert.

Ablauf	Seminartag 2	Seminartag 3	Seminartag 4	Seminartag 5
9.00 Uhr – 11.30 Uhr	Vortrag und Übungen zu MSC Yin- & Yang-Qualität	Vortrag und Übungen zu MSC Yin- & Yang-Qualität	Vortrag und Übungen zu MSC Yin- & Yang-Qualität	Vortrag und Übungen zu MSC Yin- & Yang-Qualität
11.30 Uhr – 14.30 Uhr	Freie Zeit für Dich	Freie Zeit für Dich	Freie Zeit für Dich	Freie Zeit für Dich
14.30 Uhr – 16.00 Uhr	Vertiefung der Praxis MSC Yin- & Yang-Qualität	Vertiefung der Praxis MSC Yin- & Yang-Qualität	Vertiefung der Praxis MSC Yin- & Yan-Qualität	Vertiefung der Praxis MSC Yin- & Yang-Qualität
ab 16.30 Uhr - 20.45 Uhr	Zeit zur freien Gestaltung und Abendessen	Zeit zur freien Gestaltung und Abendessen	Zeit zur freien Gestaltung und Abendessen	Zeit zur freien Gestaltung und Abendessen
20.45 Uhr - 21.15 Uhr	Vertiefung in Stille Yin- & Yang-Selbstmitgefühl (optional)	Vertiefung in Stille Yin- & Yang-Selbstmitgefühl (optional)	Vertiefung in Stille Yin- & Yang-Selbstmitgefühl (optional)	Verabschiedung <b>Abschluss Seminar nach dem Abendessen</b>

**Seminartag 6:** Abreise nach dem Frühstück