

# Wochenend-Seminar Selbstmitgefühl im Kleinwalsertal

## *Achtsame Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl*



Wie gehe ich mit mir selber um? Was ist mir persönlich wichtig und wie möchte ich diese Werte leben? Fragen, die immer mit Selbstwert, Selbstwirksamkeit und Selbstmitgefühl im Zusammenhang stehen.

In diesem Wochenend-Seminar werden die Basis-Grundlagen des Selbstmitgefühls geschaffen, um emotionale Ressourcen zu stärken, die wir brauchen, um mit alten und neuen Herausforderungen des Lebens gut umgehen zu können.

Hierbei kombiniert dieses Seminar die Fertigkeiten von Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Akzeptanz.

**Achtsamkeit** ist der erste Schritt, um uns

den schwierigen Erfahrungen mit Offenheit und Neugier zuzuwenden. Dazu gehören Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen.

**Akzeptanz** ist der zweite Schritt und erfolgt über die Annahme der unangenehmen und schmerzlichen Erfahrungen, um vom Kampf gegen sie abzulassen.

**Selbstmitgefühl** folgt im Anschluss, um uns selbst in leidvollen Situationen wie einem guten Freund oder einer guten Freundin tröstend zu begegnen.

Zusammen ergeben Achtsamkeit, Akzeptanz und Selbstmitgefühl einen Zustand von warmer, verbundener Präsenz während schwieriger Momente in unserem Leben.

Der Erfolg einer aktiven Selbstmitgefühls-Praxis zeigt sich in einer wachsenden Anzahl von Studien. Diese zeigen, dass Selbstmitgefühl eine deutliche Korrelation mit einem besserem emotionalen Wohlbefinden und einem entsprechenden Umgang mit Herausforderungen, gesünderen Lebensweisen wie Ernährung und Sport, zufriedenstellenderen Beziehungen sowie mit geringerer Angst und Depression aufweist.



### **Ihr Seminarwochenende enthält:**

- 2 x Übernachtung im Komfort-Doppelzimmer zur Einzelnutzung mit Dusche/WC, Balkon mit schönem Ausblick
- 2 x Genießer-Halbpension (Morgens reichhaltiges, gesundes Frühstücksbuffet mit Bio-Ecke und abends Menü mit verschiedenen Hauptgerichten)
- **3 x Kurstage (Beginn Freitag 18.00 Uhr und Ende Sonntag 13.00 Uhr)**
- Übungen zu MSC – achtsames Selbstmitgefühl und Selbstakzeptanz
- Vorträge zum achtsamen Selbstmitgefühl, Selbstfürsorge und Selbstakzeptanz und neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen
- Möglichkeit zum Einzelgespräch
- kostenlose Nutzung der Bergbahn (Bergbahn inklusive) im Sommer
- kostenlose Nutzung des Walser-Buses
- Nutzung des kompletten Wellness- und Saunabereiches im Hotel

### **Voraussetzung:**

- Keine Vorkenntnisse notwendig
  - Mindestteilnehmerzahl 4 Personen
- Kurs mit Unterkunft ab 518,- € pro Person**  
exkl. Gästetaxe von 3,90 € pro Person/Tag, Stand Okt. 2022

# Seminarwochenende Selbstmitgefühl & Selbstakzeptanz im Kleinwalsertal



**Freitag, 18.00 Uhr – 19.30 Uhr:** Begrüßung im Seminarraum und Einführung in Selbstmitgefühl, Akzeptanz und Achtsamkeit, anschließend Abendessen im Hotel (20.00 Uhr)

Samstag	Sonntag
<b>8.00 Uhr – 10.00 Uhr:</b> Frühstück	<b>8.00 Uhr – 10.00 Uhr:</b> Frühstück <b>Achtung:</b> Check out der Zimmer bis 11.00 Uhr. Das Gepäck kann bei der Rezeption gelagert werden.
<b>10.00 Uhr – 12.00 Uhr:</b> Meditative Praxisübungen und Theorie zu Selbstmitgefühl & Selbstakzeptanz	<b>10.00 Uhr – 13.00 Uhr:</b> Meditative Praxisübungen und Theorie zu Selbstmitgefühl & Selbstakzeptanz, anschließend gemeinsamer Abschluss im Seminarraum
<b>12.00 Uhr – 14.00 Uhr:</b> Mittagspause	
<b>14.00 Uhr – 16.00 Uhr:</b> Meditative Praxisübungen und Theorie zu Selbstmitgefühl & Selbstakzeptanz	
<b>16.00 Uhr – 18.30 Uhr:</b> Zeit zur freien Gestaltung	
<b>ab 18.30 Uhr – 20.00 Uhr:</b> Abendessen im Hotel (5-Gang-Menü)	