

Achtsames Selbstmitgefühl

MSC-KURSE (MINDFUL SELF COMPASSION) nach C.Germer und K.Neff

MSC ist ein achtwöchiges Übungsprogramm, entwickelt von Dr. C.Germer und Dr. K.Neff. Beide sind Pioniere in der Arbeit und Forschung zum Thema Selbstmitgefühl.

Ziel ist es mit Hilfe von angeleiteten Übungen eine freundliche, mitfühlende und wohlwollende Haltung für uns selbst, zu entwickeln. Selbstmitgefühl hilft uns liebevoll mit unseren Schwächen und unseren leidvollen Erfahrungen umzugehen. Diese nachsichtige, gütige Zuwendung zu uns und der momentanen Erfahrung verhindert den harten und selbstkritischen Ton, den wir häufig mit uns pflegen.

Es hat sich herausgestellt, dass **MSC** Stress, Angst und Depressionen reduzieren kann und das emotionale Wohlbefinden fördert. Selbstmitgefühl ermöglicht uns auf eine hilfreiche Weise mit belastenden Gefühlen und den Herausforderungen des Alltags umzugehen.

MSC wendet sich an Menschen, die aktiv einen fürsorglichen, eigenverantwortlichen Umgang mit sich selbst erlernen möchten und damit mehr Wohlbefinden, Zufriedenheit und Freude in ihr Leben bringen wollen.

Kursleitung: Karoline Leitner, Dipl. Sozialarbeiterin, Mal-und Gestaltungstherapeutin, MBSR+MSC Kursleiterin

Kursort: 1080 Wien

Kurskosten: 320 € inkl. tel. Vorgespräch, Übungs-CD und Skripten

Termine: 04.10.- 29.11. 2018 jeweils Do 18:15 – 20:45 Uhr
Intensivtag: Sa 17.11. 2018 10:00 -14:00 Uhr

Kursinhalte: Geleitete Meditationen, Impulsvorträge, Übungen für zu Hause
Austausch in der Gruppe, Hilfe zur Integration in den Alltag,

Anmeldung: www.karoline-leitner.at oder Tel.: 0699/125 66569