



Selbststärkung mit Achtsamkeit und Selbstmitgefühl

27.11.2025

18:30 – 20:00 Uhr

Online über Zoom

mit Christine Minixhofer, MSc
Zertifizierte MSC Lehrerin

NOVEMBER – MONAT DES SELBSTMITGEFÜHLS

Im November "Monat des Achtsamen Selbstmitgeföhls" bietet das Netzwerk der deutschsprachigen MSC-Lehrenden die Gelegenheit, die Praxis des Selbstmitgeföhls kennen zu lernen. In Österreich, Deutschland und der Schweiz gibt es verschiedene Angebote dazu.

[Monat des Achtsames Selbstmitgeföhls | msc-selbstmitgefuehl.org](https://msc-selbstmitgefuehl.org)

Ich selbst bin seit 2016 MSC Lehrerin und seit 2018 zudem zertifizierte MSC Lehrerin. In den letzten 9 Jahren habe ich viele unterschiedliche MSC Formate unterrichtet. Ein Highlight war 2021 gemeinsam mit Chris Germer ein MSC Core Skills Training in Salzburg zu leiten.

Im Rahmen des „Monat des Achtsamen Selbstmitgeföhls“ biete ich einen kostenfreien Einföhrungsworkshop zum Thema Selbststärkung mit Achtsamkeit und Selbstmitgeföhl an.

In diesem kurzen Workshop erhältst du eine Einföhrung in die Praxis der Achtsamkeit und des Selbstmitgeföhls. Gemeinsam erkunden wir, wie liebevolle Selbstzuwendung und achtsames Innehalten innere Stärke fördern können – besonders in herausfordernden Momenten.

WANN UND WO

Donnerstag 27.11.2025

18:30 – 20:00 Uhr, Online über Zoom

KOSTEN UND ANMELDUNG

Die Teilnahme ist kostenlos – es gibt die Möglichkeit einer freiwilligen Spende.

Wenn du teilnehmen magst, schicke ein Email an christine.minixhofer@dialogus.at

Du erhältst dann den Zoom Link zur Teilnahme.

Voraussetzungen für die Teilnahme:

- Für die Teilnahme brauchst du keine Vorerfahrung mit Achtsamkeit und Selbst-Mitgeföhl.
- Teilnehmer:innen müssen in der Lage sein, mit geschlossenen Augen ihr inneres Körper- und Geföhlserleben erforschen zu können, ohne dabei überflutet zu werden.
- Menschen, die von Geföhlen überflutet werden, wenn sie ihr inneres Erleben erforschen, wird von der Teilnahme abgeraten.
- Menschen, die akut psychisch erkrankt sind oder gerade stark belastet sind, wird von der Teilnahme abgeraten. Sie können MSC in einem sicheren Rahmen und einem individuellen Prozess in der Psychotherapie erlernen.

♡ Ich freu mich auf dich, von Herzen, Christine ♡