Deine Woche für mehr Selbstmitgefühl

KURSKOSTEN

€ 580,-

inkl. 20 % MwSt.

Übernachtung und
Verpflegung separat

Anmeldung

Hotel Landsitz Pichlschloss
Katrin Heindl
A-8820 Neumarkt - Mariahof, Stadlob 125
T: +43 (0) 3584/24 26, Fax: DW -4
E: info@pichlschloss.at
www.pichlschloss.at

8. - 14. AUGUST 2027

Mindful Self-Compassion (MSC) nach
Dr.in Kristin Neff und Dr. Christopher Germer.

MINDFUL SELF-COMPASSION

MSC
INTENSIVKURS

Eine Woche für mehr Selbstmitgefühl

8. - 14. AUGUST 2027

Eine Woche, die deine Beziehung zu dir selbst nachhaltig verändern kann.

Eine Woche für mehr Selbstmitgefühl

Erlebe das vollständige Mindful Self-Compassion (MSC) Programm nach Dr.in Kristin Neff und Dr. Christopher Germer.

„Eine Woche, die deine Beziehung zu dir selbst nachhaltig verändern kann.“

WAS DU LERNEN WIRST

- Freundlicher und liebevoller mit dir selbst umgehen
- Selbstmitgefühl statt Selbstkritik als Kraftquelle nutzen
- Achtsamkeit und Selbstmitgefühl im Alltag verankern
- Gesunder, heilsamer Umgang mit schwierigen Gefühlen
- Gut für dich sorgen und klar für deine Bedürfnisse einstehen
- Resilienz und innere Stärke
- Empathie-Erschöpfung vorbeugen

Kursleitung & Veranstaltungsort

Christine Minixhofer, MSc

Zertifizierte MSC-Lehrerin (UCSD)

Dipl. Psychosoziale Beraterin

+43 699 88 46 75 44

www.dialogus.at

Pichlschloss, Neumarkt-Mariahof

Inmitten von Grün in der wunderbaren Steiermark liegt das Pichlschloss wie eine kleine Oase am Waldrand.

ANREISE

Wien 2,5 Std · Graz 1,5 Std · Salzburg 2 Std · Klagenfurt 1 Std

VORAUSSETZUNGEN

- Das Ausfüllen eines Fragebogens und ein kostenfreies, persönliches Vorgespräch (telefonisch oder per Zoom) mit der Kursleiterin.
- Es sind keine Vorerfahrungen mit Achtsamkeit oder Meditation notwendig, um am MSC-Kurs teilzunehmen.
  MSC ist keine Psychotherapie.
- Teilnehmer*innen müssen in der Lage sein, mit geschlossenen Augen ihr inneres Körper- und Gefühlserleben erforschen zu können, ohne dabei überflutet zu werden.

Anfragen zum Vorgespräch: christine.minixhofer@dialogus.at