

NOVEMBER 2026

Monat des Achtsamen Selbstmitgefühls

90 min
live online

Von Scham und Selbstbeschämung

Kostenfreier Online-Workshop

Donnerstag, 26. November 2026

19:00 – 20:30 Uhr

Im November, dem „Monat des achtsamen Selbstmitgefühls“, bietet das Netzwerk der deutschsprachigen MSC-Lehrenden die Gelegenheit, die Praxis des Selbstmitgefühls kennenzulernen. In Österreich, Deutschland und der Schweiz gibt es dazu zahlreiche kostenfreie Angebote.

[Monat des Achtsames Selbstmitgefühls | mcs-selbstmitgefuehl.org](https://mcs-selbstmitgefuehl.org)

Ich selbst bin seit 2016 MSC-Lehrerin und seit 2018 zertifizierte MSC-Lehrerin. In den vergangenen zehn Jahren habe ich zahlreiche unterschiedliche MSC-Formate unterrichtet. Ein besonderes Highlight war es, 2021 gemeinsam mit Chris Germer ein MSC Core Skills Training in Salzburg zu leiten.

Ich bin sehr dankbar, den Weg des Selbstmitgefühls für mich entdeckt zu haben, und freue mich, diese wertvolle Praxis mit anderen Menschen teilen zu dürfen.

Workshop: „Von Scham und Selbstbeschämung“

In diesem Workshop erfährst du, wie Scham und Selbstbeschämung dein Leben oft unbewusst beeinflussen und einschränken. Du lernst, diesen Mustern mit mehr Bewusstheit und Mitgefühl zu begegnen und dadurch mehr innere Freiheit, Selbstakzeptanz und Handlungsspielraum zu gewinnen.

Für wen

Eingeladen sind alle Interessierten.

Anfragen

christine.minixhofer@dialogus.at, + 43 699/88 46 75 44

REFERENTIN



Christine Minixhofer, MSc

Zertifizierte Lehrerin für
Achtsames Selbstmitgefühl nach
Germer/Neff,
Somatic® Experiencing Practitioner,
NARM® Practitioner,
Zertifizierte Deep Rest Meditation
Lehrerin,
Freie Praxis für Psychosoziale
Beratung, Coaching und Supervision
www.dialogus.at

TERMIN | UHRZEIT

DO 26.11.2026

19:00 – 20:30 Uhr

