

SC – MSC 6 Wochen Kurs

6 Wochen Kurzformat Achtsames Selbst-Mitgefühl SC-MSC Short Course - Mindful Self-Compassion

Online über Zoom

*„Das Entscheidende ist Mitgefühl mit mir selbst. Das ist der Anfang von allem. Leider haben wir keine Tradition, die diese Haltung kultiviert. In unserer leistungsorientierten Welt lernen wir alles, nur nicht, liebevoll mit uns zu sein.“
Luise Reddemann*

Ablauf

- 6 Treffen von jeweils 105 min /Mittwoch von 17:30 – 19:15 Uhr
- kurze theoretische Inputs, Reflexionsübungen, kurze Meditationen; informelle Praxis, die sich leicht in den Alltag integrieren lässt; Austausch und Reflexion

Ziel

- mit sich selbst freundlicher und liebevoller umgehen
- Motivation aus Freundlichkeit statt harscher Selbstkritik
- Integration von Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl in den Alltag
- sich selbst beistehen, Selbst-Stärkung, Stärkung der Resilienz
- Umgang mit Empathie Müdigkeit, Burnout-Prävention

Hinweise

- Dieses Kursprogramm wurde speziell als Online-Kurs konzipiert. Es enthält alle wesentlichen Inhalte des MSC 8 Wochen Kurses.
- Der Kurs eignet sich zum Einstieg in MSC und auch zum Dranbleiben an der Praxis für MSC Erfahrene. Schwerpunkt ist die informelle Praxis.
- Menschen, die von Gefühlen überflutet werden, wenn sie ihr inneres Erleben erforschen, wird von der Teilnahme abgeraten.
- Das Programm ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.
- Die Abende sind aufeinander aufbauend und können daher nicht einzeln gebucht werden.

Gesamtdauer

14 Einheiten / 45 min

Teilnehmer*innenzahl

max. 12 Personen

Anfragen und Anmeldungen

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

6 x 105 min
live online

REFERENTIN



Christine Minixhofer, MSc

Zertifizierte Lehrerin für Achtsames Selbstmitgefühl nach Germer/Neff, Achtsamkeitslehrerin, freie Praxis für Psychosoziale Beratung, Coaching und Supervision

www.dialogus.at

KOSTENBEITRAG

Normalpreis:
€ 210,- (inkl. 20 % Mwst.)

KURSZEITEN

MI 5. April

MI 12. April

MI 19. April

MI 26. April

MI 3. Mai

MI 10. Mai

von 17:30 – 19:15 Uhr