MSC 5 Tage Intensiv Kurs – August 2022

Kurstermin: MO 29.8.2022 - Beginn 9:30 Uhr bis FR 2.9.2022 - Ende 13:00 Uhr

Gesamt: 39 Einheiten á 45 min

Teilnehmer*innen: max. 10 Personen

KURSORT Bildungshaus Greisinghof
A- 4284 Tragwein, Mistlberg 20

KURSKOSTEN **€ 590,-** (inkl. 20 % Mwst), exkl. Unterkunft und Verpflegung

SVS Versicherte können den Gesundheitshunderter beantragen!

UNTERKUNFT und VERPFLEGUNG sind im Bildungshaus möglich.
Preis pro Person mit Nächtigung im EZ: **€ 319,-** (inkl. 10% Mwst)
Inkludierte Leistungen pro Person: 4 x Frühstück; 5 x Mittagsmenü; 4 x Abendessen; 4 x Nächtigung im Einzelzimmer; 4 x Ortstaxe

STORNOBEDINUNGEN für den Kurs finden Sie auf www.dialogus.at

ANMELDUNG: Wenn Sie am Kurs teilnehmen möchten, schicken Sie bitte ein E-Mail an: christine.minixhofer@dialogus.at. Um Ihre Eignung sicher zu stellen, erhalten Sie im nächsten Schritt einen Fragebogen, den Sie bitte ausfüllen und retournieren. Anschließend erhalten Sie eine Einladung zu einem persönlichen Vorgespräch. Das Vorgespräch dauert ca. 15 min und findet telefonisch, per Skype oder Zoom statt.

ANMELDUNG bis 15. Juli 2022

KURSLEITUNG

Christine Minixhofer, MSc
Dipl. Lebensberaterin
Certified MSC Teacher (UCSD)
www.dialogus.at
christine.minixhofer@dialogus.at
0699 / 88 46 75 44

© Carolin Bohn

5 Tage MSC Intensiv Kurs
Achtsames Selbst-Mitgefühl

Freundschaft schließen mit sich selbst

29.8. – 2.9.2022
Bildungshaus Greisinghof
A – 4284 Tragwein, Mistlberg 20

ACHTSAMES SELBST-MITGEFÜHL

Mindful Self-Compassion / MSC

„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

Dieser 5-tägige Kurs führt durch das komplette Programm Mindful Self-Compassion (MSC). MSC ist ein evidenzbasiertes Trainingsprogramm mit geführten Meditationen, Übungen und Anleitungen für den Alltag. Es wurde von Dr. Kristin Neff und Dr. Christopher Germer speziell dafür entwickelt, achtsame Selbstfreundlichkeit und Selbstmitgefühl zu kultivieren und im Alltag leichter entstehen zu lassen.

WAS IST SELBSTMITGEFÜHL

Vielen Menschen fällt es leicht, sich hilfreich und mitfühlend für andere einzusetzen.

Wie aber gehen Sie mit sich selbst um, wenn Sie schwierige Situationen oder Emotionen zu bewältigen haben, wenn Sie gestresst oder frustriert sind, kritisiert oder angegriffen werden, wenn Ihnen Fehler passieren?

Viele Menschen gehen mit sich selbst sehr hart um, wenn Sie Leid erleben.

Wie wäre es, wenn Sie stattdessen verständnisvoll und fürsorglich mit sich umgehen würden, so wie Sie das mit einem geliebten Menschen tun würden? Das ist Selbstmitgefühl. Die drei Kernkomponenten von Selbstmitgefühl sind Freundlichkeit mit uns selbst, Verbundenheit mit uns und der Welt, und ein gleichmütiges Gewahrsein.

Die Forschung zeigt, dass Selbstmitgefühl unsere emotionale Widerstandskraft und unser allgemeines Wohlbefinden stärkt. Mehr Selbstmitgefühl geht zudem mit weniger Stress, Angst und Depression einher und kann vor Burnout und Empathie-Müdigkeit schützen.

WAS SIE IM KURS ERWARTET

- Geführte Meditationen, Impulsvorträge, zahlreiche Übungen zur Selbsterfahrung, erfahrungsbasierter Austausch in der Gruppe, kleines Handout, PDF-Protokoll der Kurseinheiten, Audio-Meditationen zum Download

VORAUSSETZUNGEN

- Es sind keine Vorerfahrung mit Achtsamkeit oder Meditation notwendig, um am MSC Kurs teilzunehmen.
- Teilnehmer*innen müssen in der Lage sein, mit geschlossenen Augen ihr inneres Körper- und Gefühlserleben erforschen zu können, ohne dabei überflutet zu werden.
- Menschen, die von Gefühlen 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.
- Die Kursleitung übernimmt keine Haftung. Der Kurs kann keine notwendige medizinische oder psychotherapeutische Behandlung ersetzen.

WAS SIE LERNEN

- Achtsamkeit, Selbstfreundlichkeit und Selbstmitgefühl im Alltag anzuwenden
- mit „schwierigen“ und belastenden Gefühlen und den Herausforderungen des Alltags leichter umzugehen
- sich selbst mit mehr Freundlichkeit, statt mit Kritik zu motivieren
- mit herausfordernden Beziehungen gelassener umzugehen
- den Umgang mit „Empathie- oder Fürsorgemüdigkeit“ in psychosozialen Berufen oder als Privatperson
- die Kunst des Genießens und der Selbstwertschätzung weiterzuentwickeln

HINWEISE FÜR TEILNEHMER*INNEN

- Der 5-Tage-Intensivkurs eignet sich besonders, um intensiv in das Thema einzutauchen und in dem behaglichen Ambiente des Bildungshauses Zeit für sich und die Kultivierung von Selbst-Mitgefühl zu finden.
- Das kompakte Format ist ebenso für Menschen gedacht, die an ihrem Wohnort keinen 8-Wochen-Kurs besuchen können.
- MSC ist ein Trainingskurs in Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl und *kein* Retreat und *keine* Psychotherapie. Es dient dem Aufbau von Ressourcen.
- Der Kurs ist für alle Menschen geeignet, die fürsorglicher, freundlicher und mitfühlender mit sich selbst umgehen möchten, insbesondere für Personen, die im therapeutischen, medizinischen oder sozialen Bereich tätig sind.
- Der Kurs ist auch für MSC- und Achtsamkeitserfahrene zur Vertiefung geeignet.
- Der Kurs erfüllt eine der Voraussetzungen, um sich für die Ausbildung zum/zur MSC-Lehrer*in (Mindful Self-Compassion) bewerben zu können. Weitere Informationen zu den Voraussetzungen und zum Bewerbungsprozess finden Sie auf www.centerformsc.org.

LITERATUR – EMPFEHLUNGEN

- Kristin Neff & Christopher Germer: Selbstmitgefühl – Das Übungsbuch. Arbor Verlag
- Christopher Germer: Der achtsame Weg zum Selbstmitgefühl. Arbor Verlag
- Kristin Neff: Selbstmitgefühl: Kailash Verlag