

# 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 / Donnerstag von 19:00 - 20:45 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 Empathiemüdigkeit, 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.
- Jede Teilnehmerin/jeder Teilnehmer wird gebeten vor der Anmeldung der Kursleitung einige Vorabinformationen per Fragebogen zukommen zu lassen.
- Das Programm ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

### Gesamtdauer

14 Einheiten / 45 min

### Teilnehmer\*innenzahl

max. 12 Personen

### Anfragen und Anmeldungen

an [christine.minixhofer@dialogus.at](mailto: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](http://www.dialogus.at)

### KOSTENBEITRAG

€ 219,- (inkl. 20 % Mwst.)

### KURSZEITEN

DO 12. Jänner

DO 19. Jänner

DO 26. Jänner

DO 2. Februar

DO 8. Februar

DO 16. Februar

**von 19:00 – 20:45 Uhr**