

MSC Abend Meditation

12.11.2026
19:30 – 20:00 Uhr
Online über Zoom

mit Christine Minixhofer, MSc
Zertifizierte MSC Lehrerin

NOVEMBER – MONAT DES SELBSTMITGEFÜHLS

Im November "Monat des Achtsamen Selbstmitgefühls" bietet das Netzwerk der deutschsprachigen MSC-Lehrenden die Gelegenheit, die Praxis des Selbstmitgefühls kennen zu lernen. In Österreich, Deutschland und der Schweiz gibt es verschiedene Angebote dazu.

Monat des Achtsames Selbstmitgefühls | msc-selbstmitgefuehl.org

Ich selbst bin seit 2016 MSC Lehrerin und seit 2018 zudem zertifizierte MSC Lehrerin. In den letzten 10 Jahren habe ich viele unterschiedliche MSC Formate unterrichtet. Ein Highlight war 2021 gemeinsam mit Chris Germer ein MSC Core Skills Training in Salzburg zu leiten.

Im Rahmen des „Monat des Achtsamen Selbstmitgefühls“ biete ich am Donnerstag **12.11.2026 von 19:30 – 20:00 Uhr** eine MSC Abend Meditation an.

HINWEISE ZUR MEDITATIONSPRAXIS

- **Raum & Umgebung**: Bitte sorge für einen ungestörten, angenehm temperierten Raum, in dem du dich sicher und wohl fühlst.
- **Körperhaltung**: Die Meditation kann im Sitzen oder Liegen durchgeführt werden – wähle die Position, die dir am meisten Entspannung ermöglicht.
- **Zeit danach**: Plane im Anschluss ein paar Minuten ein, um sanft und bewusst in deinen Alltag zurückzukehren.

KOSTEN UND ANMELDUNG

Die Teilnahme ist kostenlos!

Wenn du teilnehmen magst, schicke ein Email an christine.minixhofer@dialogus.at

Du erhältst dann den Zoom Link zur Teilnahme.

Voraussetzungen für die Teilnahme:

- Für die Teilnahme brauchst du keine Vorerfahrung mit Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl.
- 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.

♡ Ich freu mich auf dich, von Herzen, Christine ♡