



MSC Praxisabend – Zeit für dich

Dranbleiben & Vertiefen

Ein Abend
zum Innehalten, Auftanken und Dranbleiben an deiner Praxis
des Achtsamen Selbst-Mitgefühls.

Dienstag, 1. September 2026

18:00 – 19:30 Uhr

Dieser MSC Praxisabend lädt dich ein, wieder in Verbindung mit dir selbst zu kommen und deine Praxis sanft zu vertiefen.

Gemeinsam praktizieren und reflektieren wir, und erinnern uns an zentrale Elemente aus dem MSC Grundkurs – eine Einladung, dranzubleiben und deine Praxis lebendig zu halten.

Auch wenn du das Gefühl hast, den Faden verloren zu haben, bist du herzlich willkommen:

Dieser Abend kann dir helfen, ihn wieder aufzunehmen.

Regelmäßige Praxis stärkt neue Gewohnheiten und unterstützt dich dabei, Selbst-Mitgefühl Schritt für Schritt in deinem Alltag zu verankern.

Für wen

Eingeladen sind alle mit MSC Vorerfahrung.

Anfragen und Anmeldungen

Bei deiner Anmeldung schreibe mir bitte, welche MSC Vorerfahrung du mitbringst - z.B. SC-MSC Kurs, MSC Core Skills, MSC 8 Wochen Kurs, MSC Intensiv Kurs

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

Zoom Link

Den Zoom Link bekommst du nach der Anmeldung zugesandt.

90 min
live online

REFERENTIN



Christine Minixhofer, MSc

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

KOSTENBEITRAG

€ 25,- (inkl. 20 % MwSt.)

KURSZEITEN

Di 1.9.2026

von 18:00 – 19:30 Uhr

