

# MSC Vertiefung Jahresgruppe

## Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl vertiefen

### Online Live Webinar Reihe über Zoom

*„Unsere Aufgabe ist es nicht, nach Liebe zu suchen, sondern lediglich alle Hindernisse in uns selbst aufzuspüren, die wir der Liebe in den Weg gestellt haben.“ Rumi*

#### Ablauf

- von September 2023 bis Juni 2024
- 10 Treffen von jeweils 2 Stunden in einem Abstand von ca. 1 Monat
- immer montags von 18:30 – 20:30 Uhr
- + ein Praxistag am Samstag 3.2.2024 von 9:00 – 13:00 Uhr
- die Termine können nicht einzeln gebucht werden, da wir uns gemeinsam als Gruppe in einen vertiefenden Lernprozess begeben
- es gibt kurze Inputs, viel Raum für Selbsterfahrung, Praxis und Austausch, um MSC immer mehr in unseren Alltag zu integrieren
- das Curriculum entsteht in Abstimmung auf die Bedürfnisse und Anliegen der Teilnehmer\*innen

#### Zielgruppe

- nur für Teilnehmer\*innen, die bereits einen MSC 8 Wochen Kurs oder einen MSC 5 Tage Intensiv Kurs absolviert haben

#### Gesamtdauer

33 Einheiten / 45 min

#### Teilnehmer\*innenzahl

Mind. 6 – max. 12 Personen

#### Anmeldungen

sind jederzeit möglich.

Bitte sende ein Email an [christine.minixhofer@dialogus.at](mailto:christine.minixhofer@dialogus.at)

10 x 120 min  
live webinar  
+ 1 Praxistag

#### REFERENTIN



#### Christine Minixhofer, MSc

Zertifizierte Lehrerin für Achtsames Selbstmitgefühl, freie Praxis für Psychosoziale Beratung, Coaching und Supervision

[www.dialogus.at](http://www.dialogus.at)

#### KOSTENBEITRAG

€ 495,- (inkl. MwSt.)

#### KURSTERMINE

MO 25.09.2023

MO 30.10.2023

MO 27.11.2023

MO 12.12.2022

MO 22.01.2024

SA 03.02.2024 Praxistag

MO 26.02.2024

MO 18.03.2024

MO 22.04.2024

MO 27.05.2024

MO 17.06.2024

von 18:30 – 20:30 Uhr