

MSC 5 TAGE INTENSIV KURS Kurs – August 2024

Kurstermin: MO 26.8.2024 - Beginn 9:30 Uhr bis FR 30.8.2024 - Ende 13:00 Uhr

Gesamt: 39 Einheiten á 45 min



KURSORT Bildungshaus Greisinghof
A- 4284 Tragwein, Mistlberg 20

KURSKOSTEN € 590,- (inkl. 20 % Mwst), bei Buchung bis zum 26.5.2024
€ 640,- (inkl. 20 % Mwst)
exkl. Unterkunft und Verpflegung

SVS Versicherte können den Gesundheitshunderter beantragen!

UNTERKUNFT und VERPFLEGUNG sind im Bildungshaus möglich.
4 Nächte im Einbettzimmer inkl. Ortstaxe: € 185,60
Verpflegung VP + 1 zusätzl. ME am Abreisetag: € 163,00

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 oder sibylle.halder@aon.at. Im nächsten Schritt erhalten Sie einen Fragebogen, den Sie bitte ausfüllen und retournieren. Anschließend erhalten Sie eine Einladung zu einem persönlichen Vorgespräch. Das Vorgespräch dauert 15 min – 30 min und findet telefonisch oder per Zoom statt.

KURSLEITUNG



© Carolin Bohn

Christine Minixhofer, MSc
Dipl. Psychosoziale Beraterin
Certified MSC Teacher (UCSD)
www.dialogus.at
christine.minixhofer@dialogus.at
+43 699 88 46 75 44



Sibylle Halder
Dipl. Psychosoziale Beraterin
Trained MSC Teacher
sibylle.halder@aon.at
+43 676 422 90 78

5 Tage MSC Intensiv Kurs Achtsames Selbst-Mitgefühl



Freundschaft schließen mit sich selbst

26.8. – 30.8.2024

Bildungshaus Greisinghof
A – 4284 Tragwein, Mistlberg 20

ACHTSAMES SELBST-MITGEFÜHL

Mindful Self-Compassion / MSC

*"Damit jemand echtes Mitgefühl für andere entwickeln kann, muss man zuerst ein Fundament haben, auf dem man Mitgefühl kultivieren kann. Dieses Fundament ist die Fähigkeit, sich mit den eigenen Gefühlen zu verbinden und sich um sein eigenes Wohlergehen zu kümmern... Fürsorge für andere bedarf Fürsorge für einen selbst."
der 14. Dalai Lama*

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 Selbst-Mitgefühl zu kultivieren und im Alltag leichter entstehen zu lassen.

WAS IST SELBST-MITGEFÜHL

Viele Menschen gehen mit sich selbst sehr hart um, wenn sie Leidvolles erleben. Eine informelle Definition von Selbstmitgefühl ist: "In den Momenten, in denen wir leiden, für uns selbst so zu sorgen, wie wir es für einen geliebten Menschen tun würden."

Die drei Kernkomponenten von Selbst-Mitgefühl sind Freundlichkeit mit uns selbst, Verbundenheit mit uns und der Welt, und ein achtsames, gleichmütiges Gewahrsein.

Selbst-Mitgefühl ermöglicht uns, uns selbst zu trösten, zu beruhigen und zu umsorgen, aber auch uns selbst zu schützen, für uns selbst einzustehen, uns zu ermutigen und zu motivieren.

Die Forschung zeigt, dass Selbst-Mitgefühl stark mit emotionalem Wohlbefinden, mit der Bewältigung von Lebensherausforderungen, mit einem geringeren Maß an Ängsten und Depressionen, mit gesunden Gewohnheiten wie Ernährung und Bewegung und mit befriedigenderen, mitfühlenden Beziehungen verbunden ist.

Glücklicherweise kann Selbst-Mitgefühl jede*r erlernen!

WAS SIE IM KURS ERWARTET

- Geführte Meditationen, Impulsvorträge, zahlreiche Übungen zur Selbsterfahrung, erfahrungsbasierter Austausch in der Gruppe, 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 Selbst-Mitgefühl 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