



MSC Praxisabend – Zeit für dich

Dranbleiben & Vertiefen

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

Montag, 7. Dezember 2026

18:00 – 20:00 Uhr

Mitten im Advent bei dir selbst ankommen

Die Adventzeit lädt uns ein, zur Ruhe zu kommen. Gleichzeitig erleben viele Menschen diese Wochen als dicht und fordernd. Hohe Erwartungen, Perfektionismus und zahlreiche Termine können leicht Stress entstehen lassen.

An diesem MSC-Praxisabend nehmen wir uns Zeit zum Innehalten. Mit Achtsamkeit und Selbstmitgefühl schaffen wir innere Ruheinseln, stärken einen freundlichen Umgang mit uns selbst und erkunden, welche Werte uns wirklich wichtig sind. Sie können uns wie ein Leitstern Orientierung geben und durch die oft stressige Vor-Weihnachtszeit begleiten.

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.

120 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

€ 35,- (inkl. 20 % Mwst.)

KURSZEITEN

MO 7.12.2026
von 18:00 – 20:00 Uhr

