

SC – MSC 6 Wochen Kurs

6 Wochen Kurzformat Achtsames Selbst-Mitgefühl
SC-MSC Short Course - Mindful Self-Compassion

Online über Zoom

„Das Entscheidende ist Mitgefühl mit mir selbst. Das ist der Anfang von allem. Leider haben wir keine Tradition, die diese Haltung kultiviert. In unserer leistungsorientierten Welt lernen wir alles, nur nicht, liebevoll mit uns zu sein.“
Luise Reddemann

Ablauf

- 6 Treffen von jeweils 105 min / mittwochs von 19:00 - 20:45 Uhr
- kurze theoretische Inputs, Reflexionsübungen, kurze Meditationen; informelle Praxis, die sich leicht in den Alltag integrieren lässt; Austausch und Reflexion

Ziel

- mit sich selbst freundlicher und liebevoller umgehen
- Motivation aus Freundlichkeit statt harscher Selbstkritik
- Integration von Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl in den Alltag
- sich selbst beistehen, Selbst-Stärkung, Burnout-Prävention

Hinweise

- Dieses Kursprogramm wurde speziell als Online-Kurs konzipiert. Es enthält alle wesentlichen Inhalte des MSC 8 Wochen Kurses.
- Der Kurs eignet sich zum Einstieg in MSC und auch zum Dranbleiben an der Praxis für MSC Erfahrene. Schwerpunkt ist die informelle Praxis.
- Menschen, die von Gefühlen überflutet werden, wenn sie ihr inneres Erleben erforschen, wird von der Teilnahme abgeraten.
- Um die Eignung jedes Teilnehmers/jeder Teilnehmerin sicherzustellen, wird jeder Interessent gebeten, vor der Anmeldung der Kursleitung einige Vorabinformationen per Fragebogen zukommen zu lassen. Vor Kursbeginn findet zudem ein persönliches Vorgespräch statt.
- Das Programm ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

Gesamtdauer

14 Einheiten / 45 min

Teilnehmer*innenzahl

max. 12 Personen

Anmeldungen

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

6 x 105 min
live online

REFERENTIN



Christine Minixhofer, MSc

Zertifizierte Lehrerin für Achtsames Selbstmitgefühl, freie Praxis für Psychologische Beratung, Coaching und Supervision
www.dialogus.at

KOSTENBEITRAG

€ 210,- (inkl. MwSt.)

Inkludiert sind ein kurzes persönliches Vorgespräch, Handout, Audio Dateien; **Sozialtarife** sind in Absprache möglich

KURSZEITEN

MI 18. Mai

MI 25. Mai

MI 1. Juni

MI 8. Juni

MI 15. Juni

MI 22. Juni

von 19:00 – 20:45 Uhr