



10 x 90 min  
live webinar

## 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

- 10 Treffen von jeweils 90 min in einem Abstand von zumeist 2 Wochen
- immer montags von 18:00 - 19:30 Uhr
- von Jänner – Mai 2021
- die Abende 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

#### Zielgruppe

- nur für Teilnehmer\*innen, die bereits Vorerfahrungen mit MSC haben
- der Kurs ist als weiterführende Vertiefung nach einem MSC 8 Wochen Kurs oder MSC Core Skills Training gedacht

#### Gesamtdauer

20 Einheiten / 45 min

#### Teilnehmer\*innenzahl

Mind. 4 – max. 10 Personen

#### Anmeldungen

Sind jederzeit möglich.

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

#### REFERENTIN



#### Christine Minixhofer, MSc

Zertifizierte Lehrerin für  
Achtsames Selbstmitgefühl,  
freie Praxis für  
Psychologische Beratung,  
Coaching und Supervision  
[www.dialogus.at](http://www.dialogus.at)

#### KOSTENBEITRAG

€ 275,- (inkl. Mwst.) für alle  
zehn Termine -  
Ermäßigungen sind auf  
Anfrage möglich.  
Die Abende können nicht  
einzeln gebucht werden.

#### KURSZEITEN

MO 11.01.2021  
MO 25.01.2021  
MO 08.02.2021  
MO 22.02.2021  
MO 08.03.2021  
MO 22.03.2021  
MO 19.04.2021  
MO 03.05.2021  
MO 17.05.2021  
MO 31.05.2021

von 18.00 – 19:30 Uhr