

MSC Wochenende 1/2021

Kurszeiten: Donnerstag 10:00 bis Freitag Abend 17:00 Uhr

Kurstermin: 4. – 5. März 2021

Gesamt: 16 Einheiten á 45 min

KURSORT Bildungshaus Retzhof, Dorfstraße 17
A-8435 Wagna

KURSKOSTEN € 220,- (inkl. Mwst)
exkl. Unterkunft und Verpflegung

SVS Versicherte können den Gesundheitshunderter einlösen!

ANMELDUNG: Wenn Sie am Kurs teilnehmen möchten, schicken Sie bitte ein EMail an: christine.minixhofer@dialogus.at. Um Ihre Eignung sicherzustellen, erhalten Sie im nächsten Schritt einen Fragebogen, den Sie bitte ausfüllen und retournieren. Sie erhalten dann umgehend die Bestätigung zur Eignung. Falls ich noch Fragen habe, melde ich mich per E-Mail oder Telefon und vereinbare einen ca. 15 min. Gesprächstermin mit Ihnen (Telefon oder Skype).

UNTERKUNFT und VERPFLEGUNG sind selbst zu organisieren und nicht im Preis enthalten. Im Bildungshaus sind Übernachtungen möglich. Aufgrund des begrenzten Zimmerkontingents wird empfohlen, frühzeitig Zimmer zu reservieren.

STORNOBEDINGUNGEN für das Seminar finden Sie auf www.dialogus.at



KURSLEITUNG UND ANMELDUNG



© Carolin Bohm

Christine Minixhofer, MSc
Dipl. Lebensberaterin
Zertifizierte MSC Lehrerin (UCSD)
www.dialogus.at
christine.minixhofer@dialogus.at
0699 / 88 46 75 44

Ich freue mich auf Sie/Dich!

Ein Wochenende zur Selbst-Stärkung mit Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl



Freundschaft schließen mit sich selbst

4. März – 5. März 2021
Bildungshaus Retzhof
A – 8435 Wagna

ACHTSAMES SELBST-MITGEFÜHL

Mindful Self-Compassion / MSC

*„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*

Dieses Wochenende ist eine Einführung in das 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 Selbstmitgefühl zu kultivieren.

WAS IST SELBSTMITGEFÜHL

Vielen Menschen fällt es leicht, sich hilfreich und mitfühlend für andere einzusetzen.

Wie aber gehen Sie mit sich selbst um, wenn Sie schwierige Situationen oder Emotionen zu bewältigen haben, wenn Sie gestresst oder frustriert sind, kritisiert oder angegriffen werden, wenn Ihnen Fehler passieren?

Viele Menschen gehen mit sich selbst sehr hart um, wenn Sie Leid erleben.

Wie wäre es, wenn Sie stattdessen verständnisvoll und fürsorglich mit sich umgehen würden, so wie Sie das mit einem geliebten Menschen tun würden? Das ist Selbstmitgefühl. Die drei Kernkomponenten von Selbstmitgefühl sind Freundlichkeit mit uns selbst, Verbundenheit mit uns und der Welt, und ein gleichmütiges Gewahrsein.

Die Forschung zeigt, dass Selbstmitgefühl unsere emotionale Widerstandskraft und unser allgemeines Wohlbefinden stärkt. Mehr Selbstmitgefühl geht zudem mit weniger Stress, Angst und Depression einher und kann vor Burnout und Empathie – Müdigkeit schützen

VORAUSSETZUNGEN

- Es sind keine Vorerfahrung mit Achtsamkeit oder Meditation notwendig, um am MSC Kurs teilzunehmen.
- Menschen, die akut psychisch erkrankt sind, werden gebeten, die Möglichkeit einer Teilnahme vorher mit dem behandelnden Arzt oder

Psychotherapeuten sowie der Kursleitung zu besprechen. Die Kursleitung übernimmt keine Haftung.

- Menschen, die von Gefühlen überflutet werden, wenn sie ihr inneres Erleben erforschen, wird von der Teilnahme abgeraten.
- **Um die Eignung jedes Teilnehmers sicherzustellen, wird jeder Interessent gebeten, vor der Anmeldung der Kursleitung einige Vorabinformationen per Fragebogen oder im persönlichen Gespräch zukommen zu lassen.**

WAS SIE IM KURS ERWARTET

- Geführte Meditationen, Impulsvorträge, Selbsterfahrungsübungen, Austausch in der Gruppe
- Hilfen zum Transfer in den Alltag (Audio-Meditationen zum Download)

WAS SIE LERNEN

- Achtsamkeit, Selbstfreundlichkeit und Selbstmitgefühl 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 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.
- MSC ist ein Trainingskurs in Selbst-Mitgefühl und kein Achtsamkeitstraining, kein Retreat und keine Psychotherapie.
- Der Kurs ist auch für MSC- und Achtsamkeitserfahrene zur Vertiefung geeignet.

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