



Liebe Klienten, Interessenten, Kooperationspartner, Kurs- und Seminarteilnehmer!

Ich möchte mich heute ganz herzlich bei Ihnen bedanken:

DANKE für das entgegengebrachte Vertrauen,

DANKE für die inspirierenden Begegnungen und

DANKE für all die berührenden Momente, die in der Arbeit mit Entspannung in Therapie, im Coaching und in Kursen so oft entstehen ... In diesen Momenten liebe ich meine Arbeit besonders!

Für mich war 2015 ein ganz besonderes Jahr, mit vielen neuen Herausforderungen, die mich zu persönlichem Wachstum und innerer Reflektion angeregt haben, auch dafür bin ich sehr dankbar.

Eines meiner Highlights war die Fortbildung zum MSC-Teacher, die ich im Herbst erfolgreich abgeschlossen habe. Endlich hat das, was ich selbst schon lange praktiziere und an Klienten weiter gebe, einen Namen: SELBSTMITGEFÜHL (MSC Mindful Self-Compassion)

Selbstmitgefühl ist die Fähigkeit, mit sich selbst **freundlich** und **wertschätzend** umzugehen, auch oder vielmehr **besonders angesichts der eigenen Fehler** und Schwächen. Selbstmitgefühl bedeutet Freundschaft mit sich selbst schließen, inclusive ALLEM (Charakterzüge, Eigenschaften, Verhalten, usw.) was eben nicht perfekt ist. Erst dadurch wird es überhaupt möglich Veränderung bei sich selbst zu bewirken. Aber nicht mit der "Brechstange", sondern Schritt für Schritt, ganz liebevoll und freundlich. Das belegen übrigens auch neuste Forschungsergebnisse: Selbstmitgefühl ist die **Grundlage für Veränderung** und **persönliches Wachstum**, stärkt die **Resilienz** und das emotionale **Wohlbefinden**, wirkt Stress, Angst und Depression entgegen, u.v.m. Es lohnt sich also auf alle Fälle, diese Fähigkeit zu stärken und auszubauen und ich kann versprechen: ES TUT SO GUT :)

Und davon möchte ich heute ein kleines Stück an Sie weiter geben: Als kleines **Weihnachtsgeschenk: Übungen** (angeleitete Meditationen) zum Ausprobieren von **MSC**, gesprochen von mir.

Klicken Sie doch mal rein und lassen Sie es sich gut gehen, achtsam, freundlich, mitfühlend, mitten in der Weihnachtshektik ...

Gerade jetzt an Weihnachten ist Mitgefühl vielleicht das schönste Geschenk das wir haben!

Ich wünsche Ihnen ein **wunderbares Weihnachtsfest**,
mit **Zeit für die Menschen** die Ihnen wichtig sind und am Herzen liegen,
mit **Zeit für sich selbst** und die Dinge die Ihnen wichtig sind
und ein **gesundes** und **glückliches 2016!**

Alles Liebe von
Karin Wolf



MERRY CHRISTMAS

**EIN GLÜCKLICHES, GESUNDES
& FRIEDVOLLES
2016**

**WÜNSCHT VON HERZEN
KARIN WOLF
WWW.MEHRENTSPANNUNG.DE**



www.mehrentspannung.de

**8 Wochen Kurs Selbstmitgefühl (MSC) ab
19.01.16, in München Pasing**

Ein evidenz basierter 8 Wochen Kurs zur Entwicklung, oder Vertiefung von
achtsamem Mitgefühl sich selbst gegenüber (mindful self-compassion)

START 19.01.16: Kurs Selbstmitgefühl MSC (Mindful Self-Compassion) in München Pasing: FREUNDSCHAFT MIT SICH SELBST SCHLIEßEN

Alles weitere zu Inhalt, Ablauf, weiteren Terminen und Kosten gibt´s hier ...



Weiter lesen...

Meditation LIEBENDE GÜTE MIT SELBSTMITGEFÜHL

<http://mehrentspannung.de/podcast-player/5390/5390-2.m4a>

[Datei herunterladen](#) | [In neuem Fenster abspielen](#) | Audiolänge: 16:43 | Dateigröße: 7.74M | Aufgenommen am 15. December 2015

Die Meditation "LIEBENDE GÜTE MIT SELBSTMITGEFÜHL" zum Anhören oder Herunterladen, gehört zu den Kernmeditationen des MSC-Programms (Mindful Self-Compassion) und ist eine Übungen, um sich selbst - angesichts von Schwierigkeiten - freundlich, mitfühlend und wertschätzend zu begegnen ...



Weiter lesen...

Meditation Anleitung: LIEBEVOLLES ATMEN

<http://mehrentspannung.de/podcast-player/5368/meditation-anleitung-liebevoll-atmen.m4a>

[Datei herunterladen](#) | [In neuem Fenster abspielen](#) | Audiolänge: 16:19 | Dateigröße: 7.55M | Aufgenommen am 11. December 2015

Hier finden Sie eine Anleitung zur Übung „Liebevoll atmen“ (kostenloser Download). Diese Meditation stammt ebenfalls aus dem MSC-Programms (Mindful Self-Compassion) und ist eine der ersten Übungen (Grundübung), um achtsames Selbstmitgefühl zu kultivieren. Die Grundlage ist Achtsamkeit, mit einer inneren Haltung von Freundlichkeit und Güte ...



Weiter lesen...

Selbstliebe – Was ist das eigentlich?

Inspirierende Rede zum Thema Selbstliebe von Charlie Chaplin, geschrieben zu seinem 70. Geburtstag:

ALS ICH MICH SELBST ZU LIEBEN BEGANN, habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit, zur richtigen Zeit, am richtigen Ort bin und dass alles, was geschieht, richtig ist. Von da an konnte ich ruhig sein.

Heute weiß ich, das nennt [...]



Weiter lesen...

Wenn Sie den mehrentspannung.de NEWSLETTER nicht mehr erhalten wollen [klicken Sie bitte hier](#).

(c) Karin Wolf - mehrentspannung.de, Praxis für Stressbewältigung, Zerberusstr. 5, 82110 Germering



[Facebook](#)

[Twitter](#)

[Google+](#)

[Pinterest](#)