

Der Kurs besteht aus Meditationen, kurzen Vorträgen, Selbsterfahrungsübungen, Austausch in der Gruppe und Übungen für zuhause. Das Ziel ist es, Teilnehmern eine direkte Erfahrung von Selbstmitgefühl zu ermöglichen und Praktiken einzuüben, die Selbstmitgefühl im Alltag entstehen lassen.

- ❖ Beginn: Dienstag 24. Januar 2017, um 18 Uhr
- ❖ 8 Kursabende im wöchentlichen Turnus (Ausnahme : 28.2.17), Dauer jeweils ca. 2,5 Std. sowie ein längerer Übungstag am 07.03.17
- ❖ Alle Kursmaterialien und Unterlagen werden gestellt.
- ❖ Es sind keine Vorkenntnisse nötig
- ❖ Kosten: 390,- €
- ❖ Kursleitung: Dipl.-Psych. Cornelia Gloger & Karin Wolf
- ❖ Seminarort je nach Gruppengröße: Praxis Gloger, Institutstr. 10, oder Praxis Andreas Wolf, Planeggerstr.1, beide in 81241 München-Pasing,
- ❖ Anmeldungen unter:
- ❖ www.mehrentspannung.de oder www.psychotherapie-gloger.de



SELBSTMITGEFÜHL



Mindful Self-Compassion (MSC) ist ein evidenz-basierter 8-Wochen Kurs, der speziell dafür entwickelt wurde, die Fertigkeit des Selbstmitgefühls und des Wohlwollens für sich selbst zu kultivieren.

MSC bringt Teilnehmern die wesentlichen Prinzipien und Praktiken bei, um schwierigen Momenten im Leben mit Güte, Fürsorge und Verständnis begegnen zu können.



ACHTSAMKEIT & SELBSTMITGEFÜHL



Die Kunst, sich selbst zu lieben





„Gib nach und sei vollkommen“

Am Ende des Kurses werden Sie folgendes gelernt haben:

- Selbstmitgefühl im Alltag anzuwenden
- Die nachgewiesenen positiven Wirkungen von Selbstmitgefühl verstehen
- Sich mit Freundlichkeit anstatt mit Kritik zu motivieren
- Belastende Gefühle mit mehr Leichtigkeit zu halten
- Herausfordernde Beziehungen zu erforschen, alte und neue
- Mit Müdigkeit umzugehen, die durch Helfen und Fürsorge geben entstehen kann.
- Die Kunst des Genießens und der Selbstwertschätzung zu üben

ACHTSAMKEIT & SELBSTMITGEFÜHL

Die Kunst, sich selbst zu lieben



Die drei Kernkomponenten von Selbstmitgefühl sind

- Freundlichkeit mit uns selbst,
- ein Gefühl von Mitmenschlichkeit und Verbundenheit mit anderen Menschen
- ein ausgeglichenes achtsames Bewusstsein



Freundlichkeit mit sich selbst

Selbstmitgefühl kann jeder erlernen - sogar Menschen, die wenig Zuneigung in der Kindheit erfahren haben oder für die es sich unangenehm anfühlt, freundlich zu sich selbst zu sein.



Verbundenheit

Forschungsbefunde zeigen, dass größeres Selbstmitgefühl mit mehr emotionalem Wohlbefinden, weniger Angst, Depression und Stress und einer gesünderen Lebensweisen sowie erfüllenderen Beziehungen einhergeht.



achtsames Bewusstsein