

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

- ❖ Aktuelle Termine unter [www.mehrentspannung.de](http://www.mehrentspannung.de)
- ❖ 4 Vormittage/Abende im wöchentlichen Turnus, Dauer jeweils ca. 2,5 Std.
- ❖ Alle Kursmaterialien und Unterlagen werden gestellt.
- ❖ Es sind keine Vorerfahrungen notwendig.
- ❖ Kosten: 259,- €
- ❖ Kursleitung Karin Wolf, HP für Psychotherapie, Trained Teacher MSC
- ❖ Veranstaltungsort: Praxis Gloger, Institutstr.10 in München Pasing, oder nach Vereinbarung
- ❖ Anmeldungen unter: [www.mehrentspannung.de](http://www.mehrentspannung.de), Praxis für Stressbewältigung & Wohlbefinden, Email: [praxis@mehrentspannung.de](mailto:praxis@mehrentspannung.de) , Tel: 089 - 89428584



## SELBSTMITGEFÜHL



Der Kompakt-Kurs „Die Essenz des Selbstmitgefühls“ wurde speziell für Menschen entwickelt, die die Fertigkeit des Selbstmitgefühls und des Wohlwollens für sich selbst kultivieren möchten, aber aus zeitlichen Gründen nicht an einem 8-Wochen-Programm teilnehmen können oder erst einmal in das Thema „Selbstmitgefühl“ hineinschnuppern wollen.

In diesem Kompakt-Kurs erlernen Sie die MSC-Kernmeditationen und Übungen, die Ihnen die wesentlichen Prinzipien und Praktiken beibringen, um schwierigen Momenten im Leben mit Güte, Fürsorge und Verständnis begegnen zu können.

## DIE ESSENZ DES SELBSTMITGEFÜHLS KOMPAKT-KURS



DER ACHTSAME WEG ZU  
EINEM FREUNDLICHEN  
UMGANG  
MIT SICH SELBST





„Gib nach und sei vollkommen“

Inhalt des Kompakt-Kurses:

- Verschiedene praktische Möglichkeiten um Selbstmitgefühl im Alltag entstehen zu lassen und anzuwenden
- Die 4 Selbstmitgefühls - Kernmeditationen und Achtsamkeit als Basis für Selbstmitgefühl
- Sich freundlich anstatt mit Selbstkritik motivieren
- Mitfühlender Umgang mit Widerstand, belastenden Gefühlen und Fürsorgemüdigkeit
- Die Kunst des Genießens und der Selbstwertschätzung

# ACHTSAMKEIT & SELBSTMITGEFÜHL: DIE ESSENZ

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*