Wir bieten **verschiedene Formate** an, wie Sie Selbstmitgefühl erlernen können:

- **Klassischer MSC-8-Wochen-Kurs:** Die Kursinhalte werden über 8 wöchentliche Treffen a 2,5h vermittelt + ein längerer Übungstag, in dem Sie ihre Praxis vertiefen können.
- **5-Tages-Intensiv MSC-Kurs:** Der Kurs vermittelt die Inhalte des 8-Wochen-Kurses in intensiver Form an 5 ganztägigen Übungstagen. Er ist geeignet für Personen, die keine Gelegenheit haben, an einem 8-Wochen-Kurs teilzunehmen und bietet die Möglichkeit, MSC ganz intensiv zu erlernen.
- **Vertiefungskurse** für Absolventen eines 8-Wochen oder 5-Tages- Intensiv-Kurses

Alle Kurse bestehen aus Meditationen, kurzen Vorträgen, Selbsterfahrung, Austausch in der Gruppe und Übungen für zuhause, incl. aller Kursmaterialen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

- Kursleitung: Cornelia Gloger & Karin Wolf
- Seminarort: Praxis Gloger, Institutstr. 10, 81241 München-Pasing

- **AKTUELLE TERMINE & INFOS unter:**
- **www.koerperundgefuehl.com , TEL. 089 82005904 oder**
- **www.mehrentspannung.de , TEL. 089 89428584**

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 Ihnen als Teilnehmer die wesentlichen Prinzipien und Übungen bei, um schwierigen Momenten im Leben mit Güte, Fürsorge und Verständnis begegnen zu können. Das Ziel ist es, unseren Teilnehmern eine direkte Erfahrung von Selbstmitgefühl zu ermöglichen und Praktiken einzuüben, die Selbstmitgefühl im Alltag entstehen lassen.

ACHTSAMKEIT & SELBSTMITGEFÜHL

Die Kunst, sich selbst zu lieben

„Gib nach und sei vollkommen"

Am Ende des Kurses werden Sie folgendes geübt 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
- Mit Müdigkeit umzugehen, die durch Helfen und Fürsorge geben entstehen kann
- Die Kunst des Genießens und der Selbstwertschätzung

ACHTSAMKEIT & SELBSTMITGEFÜHL

Die Kunst, sich selbst zu lieben

Die drei Kernkomponenten von Selbstmitgefühl sind

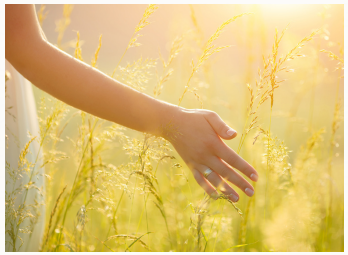
- Freundlichkeit mit uns selbst,
- ein Gefühl von Mitmenschlichkeit und Verbundenheit mit anderen Menschen
- ein ausgeglichenes achtsames Bewusstsein

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 gesunderen Lebensweisen sowie erfüllenderen Beziehungen einhergeht.



achtsames Bewusstsein