

3 Kernkomponenten von Selbstmitgefühl :

- » Freundlichkeit mit uns selbst
- » ein Gefühl von Mitmenschlichkeit und
- » ein ausgeglichenes achtsames Bewusstsein

Stetig zunehmende Forschungsbefunde zeigen, dass größeres Selbstmitgefühl deutlich mit weniger Angst, Depression und Stress, — jedoch mit mehr emotionalem Wohlbefinden, einem Aufrechterhalten von gesunden, wohltuenden Lebensweisen und zufriedenstellenden Beziehungen einhergeht.

Am Ende des Kurses werden Sie folgendes gelernt haben

- » Selbstmitgefühl im Alltag anwenden
- » Die nachgewiesenen positiven Wirkungen von Selbstmitgefühl verstehen
- » Sich mit Freundlichkeit anstatt mit Kritik motivieren
- » Belastende Gefühle mit mehr Leichtigkeit zu halten
- » Herausfordernde Beziehungen (alte und neue) zu verwandeln
- » Mit der Müdigkeit, die durch Fürsorge geben entstehen kann, umzugehen
- » Die Kunst des Genießens und der Selbstwertschätzung zu praktizieren

Was Sie erwartet :

Meditationen, Selbsterfahrungsübungen, kurzen Vorträgen, künstlerische und kreativtherapeutische Prozesse, Austausch in der Gruppe.

Es gibt viele Schnittstellen zwischen MSC und systemisch lösungs- u. ressourcenorientierten Ansätzen.

In ersten Schritten wollen wir auch einen Transfer in ein therapeutisches Setting mitdenken.

Das vorrangige Ziel ist es, Teilnehmenden eine direkte, emotionale Erfahrung von Selbstmitgefühl zu ermöglichen und Praktiken einzuüben, die Selbstmitgefühl im Alltag entstehen lassen.

MSC ist ein Seminar und kein Retreat.

Der Schwerpunkt von MSC liegt darin, emotionale Ressourcen aufzubauen und nicht darin, sich mit alten Verletzungen auseinanderzusetzen.

Positive Veränderungen finden auf natürliche Weise statt, während wir die Fertigkeit entwickeln, mit uns freundlicher und mitfühlender umzugehen

Selbstfreundlichkeit Achtsamkeit Verbundenheit **ACHTSAMES SELBSTMITGEFÜHL**

Ressourcen stärken und Burnout-Prävention **MSC Kurs - Intensiv**

das 8 - Wochen - Programm geblockt
an 2 aufeinander folgenden Wochenenden:
18.-20.11.16 und 25.-27.11.16

Dieser Kurs richtet sich besonders an Menschen in therapeutischen, sozialen und pädagogischen Berufen, die mehr Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Mitgefühl in ihrer Tätigkeit entwickeln und etablieren möchten

Ort: Wien

Zeit: Fr 18.11.16, 17.00h – So 20.11.16, 18.00h
Fr 25.11.16, 17.00h – So 27.11.16, 13.00h

Kursbeitrag: 510,00 bis 560,00 Euro
nach finanzieller Selbsteinschätzung

Wir bieten Ihnen das **Mindful Self-Compassion** (MSC) Programm in zwei kompakten Wochenendblöcken an. Der Kurs kann für Sie als Basis—Selbsterfahrung angerechnet werden, wenn Sie eine MSC Teacher Ausbildung machen möchten.

MSC ist ein evidenzbasiertes Programm, das speziell dafür entwickelt wurde, die Fertigkeit des Selbstmitgefühls zu kultivieren, um sich selbst in schwierigen Momenten im Leben mit Güte, Fürsorge und Verständnis begegnen zu können. MSC basiert auf der Forschung von Kristin Neff und dem klinischen Fachwissen von Christopher Germer www.mindfulnesscompassion.org

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

Selbstmitgefühl ist eine mutige geistige Haltung, die uns widerstandsfähiger macht, auch gegenüber dem Leid, das wir uns unwillentlich selbst zufügen, indem wir uns selbst zurückziehen, und in selbstbezogenes Grübeln verfallen.

Wir können beginnen, mit uns selbst Freundschaft zu schließen und mit mehr Leichtigkeit, Offenheit und Freude leben!

Helga Luger-Schreiner
Mag.art.
MSC-Trained Teacher

POWERful-heART

Künstlerin
Kunstpädagogin
Multimediale
Kunsttherapeutin,
Montessori-Pädagogin
Metta- Meditations-Kursleiterin

art.luger@aon.at
www.POWERful-heART.at



Künstlerische Prozesse und Meditation
kultivieren Präsenz und eröffnen einen tiefen
Zugang zu inneren Ressourcen

Anmeldung bitte per email oder Fax über:

SoFi Flensburg Margarete Malzer-Gertz
email: post@sofi-flensburg.de
www.sofi-flensburg.de
Fax: 0049.4634.936422

Margarete Malzer-Gertz
Fachärztin
MSC-Trained Teacher



Fachärztin für
psychosomatische
Medizin & Psychotherapie
www.malzer-gertz.de
Systemische Therapeutin,
Coach und Supervisorin
(SG, DGSF)
post@sofi-flensburg.de
www.sofi-flensburg.de



In meiner Arbeit ergänzen sich MSC und
meine ärztliche und systemisch
therapeutische Erfahrung

Mit einer **Anmeldegebühr** von 50€
ist Ihre Anmeldung fixiert
Bitte überweisen Sie diese auf
IBAN: DE40 2175 0000 0106 1746 34
BIC: NOLADE21NOS
Kennwort: MSC Wien Nov 2016

