

Anmeldungen und Kursleitung



Dipl. Psych. MA

Patrizia Heise

Psychologische
Psychotherapeutin, Trained
Teacher-ausgebildete MSC-
Lehrerin

Tel.: 07614880142 email:
pat.Heise@t-online.de



Marlies Krämer

Gestalttherapeutin,
Krankenschwester

MSC-Lehrerin in Ausbildung

Badenweiler Tel.:
076328284482 email:
m.a.kraemer@web.de

**Kursraum: Yogazentrum Markgräflerland,
Mauchener Str. 5, 1. Stock, 79379 Müllheim**

In unmittelbarer Nähe zum Bahnhof und zur
Bushaltestelle,. Parkplätze sind ausreichend direkt
neben dem Gebäude vorhanden

Wir leben nicht nur in Beziehung zu anderen
Menschen, sondern auch in Beziehung zu uns selbst
und diese ist leider nicht immer durch Freundlichkeit
geprägt.

Achtsames Selbstmitgefühl, (MSC), ist ein evidenz-
basierter 8-Wochen Kurs, der speziell dafür
entwickelt wurde, die Fertigkeit des Selbstmitgefühls
zu kultivieren. MSC basiert auf der bahnbrechenden
Forschung von Kristin Neff und dem klinischen
Fachwissen von Christopher Germer. MSC bringt
Teilnehmenden die wesentlichen Prinzipien und
Praktiken bei, um schwierigen Momenten im Leben
mit einer mitfühlenden Einstellung der Fürsorge und
des Verständnisses begegnen zu können.

Achtsamkeit und Mitgefühl sind wie die beiden
Flügel eines Vogels, die zusammen inneres
Wachstum ermöglichen. Diese Fähigkeiten sind in
jedem von uns vorhanden

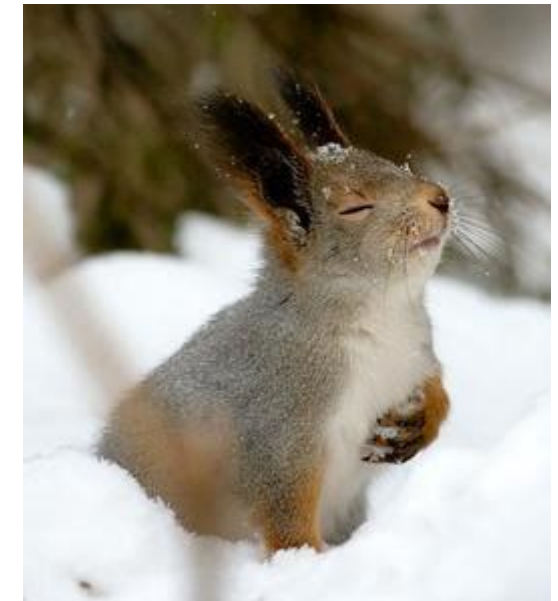
Forschungsbefunde zeigen, dass mehr
Selbstmitgefühl deutlich mit emotionalem
Wohlbefinden, weniger Angst, Depression, Stress
und einer gesunden Lebensweise und
zufriedenstellenden Beziehungen einhergeht. Und
es ist einfacher zu erlernen als Sie denken.

Beginn 27. September 2019

**Liebe dich Selbst wie
deinen Nächsten...**

**8 Abende, um innezuhalten und
Freundschaft zu schließen mit
sich selbst**

MSC-Mindful Self-Compassion 



NEU: In Müllheim, Markgräfler Land

Was bedeutet Selbstmitgefühl?

„In den Momenten in denen wir leiden, für uns selbst so zu sorgen, wie wir es für einen geliebten Menschen tun würden. Zu Selbstmitgefühl gehören ein liebevoller Umgang mit sich selbst, ein Gefühl der menschlichen Zusammengehörigkeit und Achtsamkeit“ Kristin Neff

Mitgefühl ist lernbar

Eine mitfühlendere Einstellung sich selbst gegenüber ist erlernbar- auch von Menschen, die in ihrer Kindheit wenig Geborgenheit und Fürsorge erlebt haben und für die es schwierig ist, freundlich mit sich umzugehen. Es ist eine wache, aufrichtige innere Haltung, die uns widerstandsfähiger gegenüber äußeren Angriffen macht oder auch gegenüber der Tendenz, sich selbst zu verurteilen, sich zurückzuziehen und ins Grübeln zu verfallen. Selbstmitgefühl verleiht die emotionale Stärke, sich im Positiven zu motivieren anstatt durch Kritik und sich - wenn nötig - zu vergeben, um mit ganzem Herzen und authentisch zu sein und mit anderen in Beziehung zu treten.

MSC ist keine Psychotherapie

Der Schwerpunkt von MSC liegt darin, emotionale Ressourcen aufzubauen. Die positiven Veränderungen finden statt, weil wir die Fertigkeit

entwickeln, mit uns auf freundlichere und mitfühlendere Art und Weise umzugehen und auch unsere Verletzbarkeit anzunehmen.

Damit sich dieser Prozess entfalten und diese Reise für alle interessant und angenehm sein kann, sorgen MSC-Lehrer für einen sicheren und unterstützenden Rahmen, um Teilnehmern eine direkte Erfahrung von Selbstmitgefühl zu ermöglichen.

Am Ende des Kurses werden Sie Folgendes gelernt haben:

- Selbstmitgefühl im Alltag anzuwenden
- Die positiven Wirkungen von Selbstmitgefühl zu erfahren
- Sich mit Freundlichkeit anstatt mit Kritik zu motivieren
- Belastenden Gefühlen mit mehr Leichtigkeit zu begegnen
- Herausfordernde (alte und neue) Beziehungen zu verwandeln
- Der „Müdigkeit“ entgegenzuwirken, die durch Fürsorge für andere entstehen kann.
- Die Kunst des Genießens und der Selbstwertschätzung zu üben

Was Sie erwartet:

Der Kurs besteht aus Meditationen, kurzen Vorträgen, Selbsterfahrungsübungen,

Austausch in der Gruppe und Übungen für zuhause.

MSC besteht aus acht Sitzungen je 2 ½ Stunden und einem 4-stündigen Retreat.

Kursdaten: freitags von 19.15h bis 21.45h,

Beginn: 27.September, dann 11.10, 18.10, 25.10, 8.11, 15.11, 29.11, 6.12.

und einem Retreat

Samstag: 23.11. von 10 bis 14 Uhr

Kursgebühr incl. Retreat: 280,00 Euro
(Ermäßigung in besonderen Fällen möglich)

Voraussetzungen:

Es sind keine Vorerfahrungen mit Achtsamkeit oder Meditation notwendig, um am MSC-Kurs teilzunehmen. Normale psychische Stabilität sollte gegeben sein. Fragen diesbezüglich können auch telefonisch mit uns geklärt werden.