

Mindful Self-Compassion (MSC) Intensivkurs: Achtsames Selbstmitgefühl erlernen

1.-6. September 2019

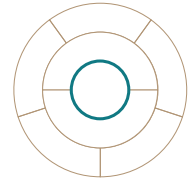
Tatini Petra Schmidt & Christine Brähler

Wenn wir im Leben Leid erleben, gehen wir meist automatisch hart mit uns selbst um. Dadurch vergrößert sich unser Leid jedoch nur: wir sind von uns enttäuscht oder fühlen uns verunsichert und niedergeschlagen. Wie wäre es, wenn wir stattdessen verständnisvoll und fürsorglich mit uns umgehen würden, so wie wir das mit einem geliebten Menschen tun würden? Das ist Selbstmitgefühl. Die drei Kernkomponenten von Selbstmitgefühl sind Freundlichkeit mit uns selbst, Verbundenheit mit uns und der Welt, und ein gleichmütiges Gewahrsein. Die Forschung zeigt, dass Selbstmitgefühl unsere emotionale Widerstandskraft und unser allgemeines Wohlbefinden stärkt. Mehr Selbstmitgefühl geht zudem mit weniger Stress, Angst und Depression einher und kann Helfer vor Burnout schützen.

Was Sie erwartet

Wir laden Sie auf eine Selbsterfahrungsreise zu einem liebevolleren Umgang mit sich selbst in einer wunderschönen Umgebung ein. Das Mindful Self-Compassion (MSC) Programm ist ein evidenz-basiertes Kompetenztraining in Selbstmitgefühl, welches auf der bahnbrechenden Forschung von Kristin Neff und dem klinischen Fachwissen von Christopher Germer basiert (www.centerformsc.org). Durch angeleitete Meditationen, Impulsvorträge, Selbsterfahrungsübungen und Austausch in der Gruppe werden wir folgenden Aspekte üben:

- 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 Fürsorge geben entstehen kann
- Die Kunst des Genießens und der Selbstwertschätzung zu üben



Wichtige Hinweise für Teilnehmer

- Man sagt, dass „Liebe alles offenbart, was nicht Liebe ist“. Das bedeutet, dass wir in der Selbstmitgeföhlpraxis belastenden Geföhlen begegnen und deshalb einer gewissen emotionalen Stabilität bedürfen. Menschen, die von Geföhlen überflutet werden, wenn sie ihr inneres Erleben erforschen, wird von der Teilnahme abgeraten. Menschen, die akut psychisch erkrankt sind, werden gebeten die Möglichkeit einer Teilnahme vorher im Vorgespräch mit der Kursleitung zu erörtern.
- MSC ist ein Trainingskurs in Mitgeföhl und *kein* Retreat und *keine* Psychotherapie.
- Die Kursleitung übernimmt keine Haftung und der Kurs kann keine notwendige medizinische oder psychotherapeutische Behandlung ersetzen.
- **Um die Eignung zu gewährleisten, schicken wir Ihnen vor der Buchung einen Fragebogen zu. Erst nachdem die Kursleitung Ihre Eignung bestätigt hat, können Sie verbindlich buchen.**
- Der Kurs erfüllt eine der Voraussetzungen, um sich für die Ausbildung zum MSC-Lehrer (Mindful Self-Compassion) bewerben zu können. Weitere Informationen zu den Voraussetzungen und zum Bewerbungsprozess finden Sie auf www.centerformsc.org.

Ablauf/Agenda

1. September

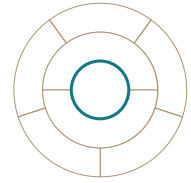
19:00-20:00 Abendessen
20:00-21:30 Kursbeginn

2.-5. September

8:00-8:45 Morgenmeditation (optional)
9:00 Frühstück
10:00 – 13:00 MSC-Kurs
13:00 Mittagessen
15:00- 18:00 MSC-Kurs (freier Nachmittag am 4.9.)
19:00 Abendessen

6. September

9:00 Frühstück
10:00 – 13:00 MSC-Kurs
13:00 Kursende & Abreise



Auf einen Blick

Datum: 1.-6. September 2019

Preis: Seminar: 525,00 plus 22% Steuer Italien,
Zimmer von 85,00 bis 170,00 pro Nacht

Inbegriffen:

- 5 Übernachtungen
- Vegetarische Vollpension
- Täglicher Gruppenunterricht (insgesamt 25 Stunden)
- Kursunterlagen
- Morgenmeditation (optional)
- Obst, Tee und gefiltertes Wasser
- Nutzung des Body Care Centre: Sauna, Dampfbad, Whirlpool, Hallenbad

Nicht inbegriffen:

- Flüge nach/von Malpensa International Airport
- Transfer nach/von Mandali Retreat Centre
- Massagen und Therapien im Body Care Center

Lehrer

Tatini Petra Schmidt

Tatini Petra Buunk ist Heilpraktikerin und Beraterin. Sie ist MBSR- und MSC Lehrerin und entwickelt achtsamkeitsbasierte Konzepte für Mitarbeiter und Führungskräfte in Unternehmen und Schulen. Sie ist Lehrbeauftragte für Achtsamkeit an der Bergischen Universität Wuppertal.
<https://www.emotionale-weisheit.de/>

Christine Brähler

Dr. Christine Brähler ist Psychologische Psychotherapeutin und MSC-Ausbilderin. Sie gibt international MSC-Kurse, MSC-Lehrerweiterbildungen und Seminare für Psychotherapeuten. Autorin von „Selbstmitgefühl entwickeln“ (Scorpio Verlag) und Mitherausgeberin von „Achtsamkeit mitten im Leben“ (O.W.Barth Verlag). www.christinebraehler.com