

Mindful Self-Compassion (MSC) Intensivkurs: Achtsames Selbstmitgefühl erlernen Am Ortasee / Italien (Nähe Milano)

8.-13. Juni 2018

Tatini Petra Schmidt & Dr. Christine Brähler

Wenn wir Leid im Leben erleben, widersetzen wir uns dem meist automatisch, was unser Leid nur noch vergrößert. Wir schämen und verurteilen uns, sind enttäuscht und werden verärgert oder depressiv. Wie wäre es stattdessen uns selbst mit Verständnis und Fürsorge zu begegnen wie wir das für andere Menschen machen würden? Die drei Kernkomponenten von Selbstmitgefühl sind Freundlichkeit mit uns selbst, Verbundenheit und ein gleichmütiges Gewahrsein wenn wir leiden. Zusammen manifestieren sich diese Komponenten in einem Zustand von warmherziger verbundener Präsenz.

Die Forschung zeigt, dass Selbstmitgefühl sowohl Ängste und Depressionen mindert, als auch die emotionale Widerstandskraft und das Wohlbefinden so sehr steigern kann, dass der Weg zu einem gesünderen Lebensstil geebnet wird. Mitgefühl ist die implizite Haltung in helfenden Berufen, die uns trägt und Kraft gibt, uns dem Leid anderer zuzuwenden und es zu lindern. Glücklicherweise kann Selbstmitgefühl von allen Menschen erlernt werden.

Was Sie erwartet

Wir laden Sie ein sich in diesem 5-tägigen Workshop ganz auf diese Selbsterfahrungsreise zu einem liebevolleren Umgang mit sich selbst in der wunderschönen Umgebung einzulassen. 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, kurze Vorträge, 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 Selbstmitgeföhlspraxis 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 Mitgeföh und *kein* Retreat und *keine* Psychotherapie.
- Die Kursleitung übernimmt keine Haftung und der Kurs kann keine notwendige medizinische oder psychotherapeutische Behandlung ersetzen.
- 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/de.

Hinweis für die Anmeldung:

Bitte melden Sie sich über die **Website des Mandali** an. Sie erhalten einen Fragebogen, den Sie bitte ausgefüllt an die Mandali-Organisation zurückschicken. Nach Einsicht durch uns erhalten Sie vom Mandali eine Bestätigung und können dann Ihre Zimmerbuchung etc. fortföhren.

<https://www.mandali.org/08-06-2018/mindful-self-compassion-msc-intensivekurs/>

Ablauf/Agenda

8. Juni

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

9.-12. Juni

8:00-8:45 Morning meditation (optional)
09:00 Frühstück
10:00 – 13:00 MSC-Kurs
13:00 Lunch
15:00- 18:00 MSC-Kurs (freier Nachmittag am 11.6.)
19:00 Abendessen

13. Juni

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

Kosten:

600,00 inkl. 22% ital. Ust für den Kurs:

- Tgl. Gruppenunterricht (insgesamt 25 Std.)
- Kursunterlagen

- Morgenmeditation (optional)

Zwischen 80,00 und 150,00 pro Tag Unterkunft inklusive:

- Vegetarische Vollpension
- Kursunterlagen
- 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

Heilpraktikerin, Beraterin und Dozentin

MBSR und MSC Lehrerin

<http://www.gesundheit-und-stressbewaeltigung.de/>

Christine Brähler

Dr. Christine Brähler is Psychologische Psychotherapeutin, Supervisorin mit Praxis in München. Sie gibt international MSC-Kurse, MSC-Lehrerweiterbildungen, Seminare für Psychotherapeuten und arbeitet im Vorstand des Center for Mindful Self-Compassion mit Sitz in den USA. Autorin von „Selbstmitgefühl entwickeln“ (Scorpio Verlag) und Mitherausgeberin von „Achtsamkeit mitten im Leben“ (O.W.Barth Verlag). www.christinebraehler.com