

ACHTSAMES SELBST-MITGEFÜHL...

Mindful Self Compassion (MSC)



...ist eine spezielle Achtsamkeitsarbeit, weiterentwickelt aus dem MBSR ,mit dem Focus auf das Mitfühlen und die Freundlichkeit mit sich selbst!

Es geht dabei (und im Kurs) um achtsame und liebevolle Wahrnehmung von eigenen Grenzen und Bedürfnissen; dem wohlwollenden Umgang mit negativen Gedanken und Gefühlen und einer bewussten und wertschätzenden Haltung sich selbst gegenüber - besonders auch in schwierigen Situationen und im Leiden...

Durch die Selbstfreundlichkeit erhöht sich der Selbst-Wert und die Selbst-Akzeptanz- die eigenen Ressourcen und Heilungskräfte werden unterstützt.

Und letztendlich wird so auch mehr echtes Mitgefühl mit anderen möglich:

Es entsteht eine ausbalancierte Mitmenschlichkeit mit sich und anderen!

Ph.D. Kristin Neff (www.self-compassion.org) hat dazu umfangreiche wissenschaftliche Befunde zusammengetragen und mit Dr. Christopher Germer ein Programm entwickelt, das inzwischen weltweit standardisiert ist und in genau diesem Kursformat in über 80 Ländern angeboten wird.

Neuer Kursbeginn am 12.04.2018 (nach den Osterferien)

Kurstermine immer Donnerstags von 15 Uhr bis 17.45Uhr (außer Feiertage):
(12.4./19.4./26.4./3.5./17.5./24.5./7.6. und 14.6.2018)

Dazu kommen 4 Stunden an einem Samstag (nach Vereinbarung)

Der Kurs gilt als Grundlagenkurs MSC, also eine der Eingangsvoraussetzungen für Menschen, die MSC praktizieren oder - nach einer Ausbildung - anbieten wollen.

Kosten: € 360.- (Ermäßigung nach Absprache - z.B. bei Paaren möglich)

Ort: Yoga-Raum Heike Cossu, Augsburgstr.37, 89231 Neu-Ulm

Leitung :Jutta Müller-Fahrenkamp

Anmeldung und nähere Details unter: Tel. 0731/1762049

oder muellerfahrenkamp@gmail.com