

MSC— Mindful Self Compassion

Achtsames Selbstmitgefühl kultivieren

um einen liebevollen Umgang mit sich selbst und anderen zu fördern



„Jedem Gedanken wohnt eine entsprechende Wirkung inne“

Sich selbst liebevoll und fürsorglich begegnen, das fällt uns oft schwer, besonders wenn unser Leben gerade schwierig und stressig ist.

In diesem **8 Wochen Selbstmitgefühl - Kurs am Dienstag-Abend** lernen wir mit Achtsamkeitsimpulsen, Meditationen, Austausch und Reflektion:

- Selbstmitgefühl im Alltag anwenden
- Die positive Wirkung von Selbstmitgefühl verstehen
- Motivation mit Freundlichkeit steigern, anstatt mit Kritik
- Mit Erschöpfung, Müdigkeit umgehen
- Schwierige Beziehungen erforschen
- Mit belastenden Gefühlen umgehen
- Wertschätzung und Lebensfreude für sich selbst entwickeln

Kostenloser Schnupper-Abend im Hürther Beratungshaus: 23. März 2021, von 19:00 Uhr—21:30 Uhr

Termine: 13.04., 20.04., 27.04., 04.05., 11.05., 18.05., 25.05., 01.06.2021

Achtsamkeitstag: 12.06.2021 von 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr

Jeden Dienstag-Abend: von 19:00 Uhr bis 21:30 Uhr

Im Hürther Beratungshaus, Esserstraße 30a, 50354 Hürth

Kosten: 345 € für Vorgespräch, 8 Abende, einen Achtsamkeitstag, ein Handout,

Wenn Sie sich für den MSC Kurs—Selbstmitgefühl-Kurs interessieren und/oder sich anmelden

möchten, nehmen Sie mit uns Kontakt auf oder besuchen Sie die Homepage — www.ingeherrig.de

Leitung des Selbstmitgefühl-Kurses: **Inge Herrig**, 0173 / 262 89 88 oder info@ingeherrig.de

Wir freuen uns auf Sie!