

# *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 Mittwoch-Vormittag** 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-Vormittag im Hürther Beratungshaus: 24. März 2021 von 10:00 Uhr—12:30 Uhr**

**Termine: 14.04., 21.04., 28.04., 05.05., 12.05., 19.05., 26.05., 02.06.2021**

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

**Jeden Mittwoch Vormittag: von 10:00 Uhr bis 12:30 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](http://www.ingeherrig.de)

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