

# *MSC— Mindful Self Compassion*

*Achtsames Selbstmitgefühl kultivieren*

*um einen liebevollen Umgang mit sich selbst und anderen zu fördern*



*„Wer nach außen schaut, träumt; wer nach innen schaut, erwacht“  
(Carl Gustav Jung)*

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 in Präsenz** 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

**Kostenlose Informations-/ Orientierungsveranstaltung 15.09.2021 von 10—12:00 Uhr**  
**Kostenloses Infogespräch — vereinbaren Sie einen Termin**

**Kursnummer: MSC-2021-05**

**Jeden Mittwoch-Vormittag: von 10:00 Uhr bis 12:30 Uhr**

**Termine: 22.09., 29.09., 06.10., Herbstferien, 27.10., 03.11., 10.11., 24.11., 01.12.2021**

**Achtsamkeitstag: 20. November 2021 von 11:00 Uhr bis 15:00 Uhr**

**Kosten: 345 €/USt. für ein persönliches Vorgespräch, 8 Vormittage, einen Achtsamkeitstag**

**Kursort: Hürther Beratungshaus, Esserstr. 30a, 50354 Hürth**

Wenn Sie sich für den MSC Kurs— achtsames Selbstmitgefühl-Kurs interessieren und/oder sich anmelden möchten, nehmen Sie mit mir Kontakt auf oder besuchen Sie meine 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)

*Ich freue mich auf Sie!*