

# *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“  
(Rumi)*

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-Online-Kurs** 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 Orientierungsveranstaltung online 15.09.2021 von 19—21:00 Uhr**

**Kostenloses Infogespräch online — vereinbaren Sie einen Termin**

**Kursnummer: MSC-2021-06**

**Jeden Mittwoch-Abend: von 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr**

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

**Online—Achtsamkeitszeit: 19. November 2021 von 17:00 Uhr bis 21:00 Uhr**

**Kosten: 250 €/USt. für ein Online-Vorgespräch, 8 Online-Abende, eine Online-Achtsamkeitszeit**

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) und

**Andrea Kircher**, 0171 / 4519268 oder [andrea.kircher@gmx.de](mailto:andrea.kircher@gmx.de)

*Wir freuen uns auf Sie!*