

MSC— Mindful Self Compassion

Achtsames Selbstmitgefühl kultivieren

um einen liebevollen Umgang mit sich selbst und anderen zu fördern



„Die einzige Art zu leben besteht darin, jede Minute als unwiederholbares Wunderer zu akzeptieren.“ (Tara Brach)

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

Interessieren Sie sich, dann vereinbaren Sie einen Gesprächs-Termin, danke.

Kursnummer: MSC-2022-08

Jeden Mittwoch Abend: von 19:15 Uhr bis 21:15 Uhr , Kursort: Onlineplattform Zoom

Online-Termine: 02.03.; 09.03.; 16.03.; 23.03.; 30.03.; 06.04.; Osterferien; 27.04.; 04.05.2022

Achtsamkeitszeit: Samstag den 02.04.2022 von 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr (Hybrid)

Kosten: 250 €/USt. für ein Online-Vorgespräch, 8 Zoom-Abende, Achtsamkeitszeit (Hybrid)

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 und

Andrea Kircher, 0171 / 4519268 oder andrea.kircher@gmx.de

Wir freuen uns auf Sie!