

# *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 - 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

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

**Kursnummer: MSC-2022-09**

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

**Kursort: Im Hürther Beratungshaus, Esserstraße 30a, 50354 Hürth**

**Termine: 19.10.; 26.10.; 02.11.; 09.11.; 16.11.; 23.11.; 30.11.; 07.12.2022**

**Achtsamkeitszeit: Samstag den 19.11.2022 von 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr in Präsenz**

**Kosten: 345 €/Ust. für ein Vorgespräch, 8 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](http://www.ingeherrig.de)

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

Assistenz: **Angelika Biert**, 0179 / 50 20 734 oder [angelika-biert@freenet.de](mailto:angelika-biert@freenet.de) - [www.angelika-biert.de](http://www.angelika-biert.de)

*Wir freuen uns auf Sie!*