

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

Kursnummer: MSC-2023-12

Jeden Dienstag Abend: von 19:15 Uhr bis 21:45 Uhr , Kursort: Onlineplattform Zoom

Termine: 17.10.; 24.10.; 31.10.; 07.11.; 14.11.; 21.11.; 28.11.; 05.12.;

Achtsamkeitszeit: Sonntag den 26.11.2023 von 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr, Online

Kosten: 380 €/USt. für ein Online-Vorgespräch, 8 Zoom-Abende, Achtsamkeitszeit,

Wenn Sie sich für den MSC Kurs—Selbstmitgefühl-Kurs interessieren und/oder sich anmelden möchten, nehmen Sie mit mir Kontakt auf oder besuchen Sie die Homepage — www.ingeherrig.de
Leitung des Selbstmitgefühl-Kurses: **Inge Herrig**, 0173 / 262 89 88 oder info@ingeherrig.de

Assistenz: **Andrea Kircher** 0151/ 176 075 11 oder andrea.kircher@gmx.de

Wir freuen uns auf Sie!