

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-2023-13

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

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

Termine: 18.10.; 25.10.; 01.11.; 08.11.; 15.11.; 22.11.; 29.11.; 06.12.2023

Achtsamkeitszeit: Samstag den 25.11.2023 von 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr in Präsenz

Kosten: 380 €/Ust. für ein Vorgespräch, 8 Vormittage, 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

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

Assistenz: **Angelika Biert**, 0179 / 50 20 734 oder angelika-biert@freenet.de - www.angelika-biert.de

Wir freuen uns auf Sie!