

# *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-2024-14**

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

**Termine: 05.03.; 12.03.; 19.03.; 26.03.; 02.04.; 09.04.; 16.04.; 23.04.2024**

**Achtsamkeitszeit: Sonntag den 14.04.2024 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](http://www.ingeherrig.de)  
Leitung des Selbstmitgefühl-Kurses: **Inge Herrig**, 0173 / 262 89 88 oder [info@ingeherrig.de](mailto:info@ingeherrig.de)

Assistenz: **Andrea Kircher** 0151/ 176 075 11 oder [andrea.kircher@gmx.de](mailto:andrea.kircher@gmx.de)

*Wir freuen uns auf Sie!*