

# *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 Montag Abend in Präsenz**

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-2024-16**

**Jeden Montag Abend: von 17:30 Uhr bis 20:00 Uhr**

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

**Termine: 09.09.; 16.09.; 23.09.; 30.09.; 07.10.; Ferien; 28.10.; 04.11.; 11.11.2024**

**Achtsamkeitszeit: Sonntag den 17.11.2024 von 10:00 Uhr bis 14:30 Uhr in Präsenz**

**Kosten: 380 €/Ust. für ein Vorgespräch, 8 Abende, 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](http://www.ingeherrig.de)

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

*Wir freuen uns auf Sie!*