

# *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-2026-23**

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

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

**Neue Termine: 23.02.; 02.03.; 09.03.; 16.03. 23.03.; 30.03.; Ferien; 13.04.; 20.04.2026**

**Achtsamkeitszeit: Sonntag den 25.04.2026 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!***