

DIⁱⁿ Mag^a.
Walburga KÖCHL M.A.

MBSR / MBCT / MSC –
Achtsamkeitslehrerin

Psychotherapeutin (Existenzanalyse)
Klinische- und
Gesundheitspsychologin
Mediatorin laut ZivMediatG
Supervisorin, Coach
BHS – Lehrerin i. R.



Termine / Kosten

8x dienstags
von 18:00 bis 20:30 Uhr

Übungstag ist am Samstag
10. Oktober 2020 von
10:00 bis 14:00 Uhr

der Kurs kostet 350,00 €
Sozialtarife sind möglich

Ort / Anmeldung

Praxis
Kirschentalgasse 10A
6020 Innsbruck

walburga.koechl@chello.at
Tel.:0650 2499863



Achtsames

Selbstmitgefühl

MSC

Mindful Self Compassion
nach
Kristin NEFF und Chris GERMER



mit Walburga KÖCHL

08. September– 03. November 2020

Zielgruppe

MSC kann von Menschen jeden Alters besucht werden, unabhängig von Vorerfahrung, Beruf und Weltanschauung.

Am Ende des Kurses wird es Ihnen möglich sein:

- Selbstmitgefühl im Alltag anzuwenden
- Die positiven Wirkungen von Selbstmitgefühl zu verstehen
- Sich mit Freundlichkeit anstatt mit Kritik zu motivieren
- Belastende Gefühle mit mehr Gelassenheit zu halten
- Herausfordernde Beziehungen sowohl alte wie auch neue zu verwandeln
- Mit Müdigkeit umzugehen, die durch Fürsorge entstehen kann
- Die Kunst des Genießens und der Selbstwertschätzung üben

MSC ist eine Methode zur Selbsthilfe, ist aber kein Ersatz für notwendige medizinische und psychotherapeutische Behandlung.

Kursstruktur

- . Individuelles Vorgespräch
- . 8 x 2,5 Stunden Kurs
- . 1 x 4 Stunden Übungstag
- . Individuelles Nachgespräch

Kursinhalte

- . Meditationen
- ..Selbsterfahrungsübungen
- . Austausch in der Gruppe
- . Übungen für zu Hause

Kursmaterial

Neff K. Chr. Germer; (2019):
Selbstmitgefühl – Übungsbuch –
Ein bewährter Weg zu
Selbstakzeptanz, innerer Stärke
und Freundschaft mit sich selbst.
Mit gesprochenen Meditationen
zum Download.
Arbor – Verlag Freiburg im
Breisgau

MSC

bedeutet

„**Mindful Self Compassion**“

und wird übersetzt als

„**Achtsames Selbstmitgefühl**“

MSC wurde von Kristin Neff und Chris Germer entwickelt.

Die TeilnehmerInnen erfahren die wesentlichen Prinzipien und Praktiken, um schwierige Momente im Leben mit Güte, Fürsorge und Verständnis begegnen zu können

Drei Kernkomponenten beinhalten den Kurs:

- . Freundlichkeit mit uns selbst
- . die Erfahrung von gemeinsamen Menschsein und
- . ein ausgeglichenes achtsames Bewusstsein.

Selbstmitgefühl kann jeder erlernen auch Menschen, die zu wenig Zuneigung in der Kindheit erfahren haben oder für die es sich unangenehm anfühlt, freundlich zu sich zu sein. Selbstmitgefühl gibt uns Stärke und Widerstandsfähigkeit, um uns mit Güte zu motivieren, zu vergeben wenn nötig, um mit anderen in Beziehung zu treten und um auf authentische Weise selbst sein zu können.

<https://www.msc-selbstmitgefuehl.org/>