

# Achtsames Selbstmitgefühl - MSC

(Mindful Self-Compassion) nach Kristin NEFF und Chris GERMER  
ab 07.Jänner 2020 mit Walburga KÖCHL



Achtsames Selbstmitgefühl (MSC) ist ein 8-Wochen Kurs. 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.

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 – Das Übungsbuch –  
Arbor Verlag Freiburg i. Breisgau

## Kursbeginn:

am Dienstag, den 07.Jänner 2020

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

Übungstag ist am Samstag,  
den 08.Februar 2020 von 10:00 bis 14:00 Uhr

der Kurs kostet 350,00 €  
Sozialtarife sind möglich

## Ort

Praxis: Kirschentalgasse 10 A  
6020 Innsbruck



**Anmeldung / Kursleitung**  
**Di<sup>in</sup> Mag<sup>a</sup>. Walburga KÖCHL M.A.**

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

MBSR / MBCT / MSC  
Achtsamkeitslehrerin  
Psychotherapeutin  
Klinische- und  
Gesundheitspsychologin  
Mediatorin laut ZivMediatG  
Supervisorin, Coach  
BHS-Lehrerin i. R.

