

Achtsames Selbstmitgefühl - MSC

(Mindful Self-Compassion) nach Kristin NEFF und Chris GERMER
ab 08. September 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 08. September 2020

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

Übungstag ist am Samstag,
den 10. Oktober 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
DIⁱⁿ Mag^a. 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.

