

Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

Tel. +49-221-57407-0, kontakt@oshouta.de

MSC – Selbstmitgefühl lernen

Ein Trainingskurs in Mitgefühl nach Dr. Kristin Neff und Dr. Christopher Germer

Datum: **22.10.2019 - 18.12.2019**

18.30 Uhr

Leitung: **Tatini Petra Schmidt**

Anzahlung 150,00 €

Preis: **380,00 €**

» [Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung](#)

Seminarbeschreibung

Die Forschung hat gezeigt, dass Selbstmitgefühl inneres Glück und Zufriedenheit fördert und Stress, Angstgefühle und depressive Stimmungen vermindert. Es unterstützt unser emotionales Wohlbefinden und schützt vor Empathiemüdigkeit in der Arbeit mit Menschen.

Selbstmitgefühl hilft uns, Trägheit und Widerstände zu überwinden, unser Potenzial, Energie und Freude zu entfalten und uns selbst der beste Freund zu werden. Es gibt uns die Resilienz, um uns rascher von emotionalen Schwierigkeiten zu erholen, mit unseren Defiziten warmherziger umzugehen und uns zu verzeihen.

Wir begegnen uns und anderen selbstverständlicher mit Fürsorge und Achtsamkeit, haben die Kraft, mit unserem Stress und dem Leiden anderer freundlich und nachhaltig umzugehen. Der MSC-Kurs ist ein Verhaltenstraining, während der MBSR-Kurs ein Aufmerksamkeitstraining ist. Beide Kurse ergänzen sich gegenseitig.

Voraussetzung

Vorgespräch mit der Seminarleitung

**8 Abende, Start am Dienstag alle weiteren Termine mittwochs, sowie
Achtsamkeitstag am 1. Dezember 2019, 10:30 - 16:30 Uhr**