

Glücklich und gelassen durch Selbstmitgefühl

Wochenendseminar in Mindful Self Compassion (MSC) nach Kristin Neff und Chris Germer

Datum: **03.02.2018 - 04.02.2018**

Leitung: **Tatini Petra Schmidt**

Anzahlung 100,00 €

Preis: **240,00 €**

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

Seminarbeschreibung

Achtsam sein, MSC ist ein weltweit anerkanntes Achtsamkeits- und Mitgefühlsprogramm, das dabei unterstützt, sich in schwierigen Momenten mit Freundlichkeit, Güte und Verständnis zu umsorgen. Selbstmitgefühl fördert Glück und Zufriedenheit im Alltag und vermindert Stress, Angstgefühle und depressive Stimmungen. Wir lernen unsere innere kritische Stimme in eine mitfühlende Stimme zu verwandeln und für uns selbst ein guter Freund zu werden.

An diesem Wochenende werden wir uns und unsere Erfahrung auf liebevolle Art erforschen und untersuchen, in welchen Lebensbereichen wir mehr Selbstmitgefühl benötigen und wie wir dies im Alltag umsetzen können. Unterstützt durch Meditationen, praktische Übungen und wissenschaftliche Hintergrundinformationen lernen wir, wie wir uns und anderen selbstverständlicher mit Fürsorge und Achtsamkeit begegnen können und entwickeln die Kraft, mit unserem Stress und dem Leiden anderer freundlich und Ressourcen schonend umzugehen.