

Mindful Self-Compassion (MSC)

8-Wochen-Programm

nach Dr. K. Neff und Dr. C. Germer

Kursleitung

Inga Mayer, MSC-Lehrerin

Mindful Self-Compassion (MSC)



**PRAXIS FÜR
AYURVEDISCHE
HEILKUNST**



PRAXIS FÜR
AYURVEDISCHE
HEILKUNST

Mindful Self-Compassion (MSC)

8-Wochen-Programm nach Dr. K. Neff und Dr. C. Germer

Achtsames Mitgefühl mit sich selbst

Sich selbst liebevoll und fürsorglich begegnen fällt vielen von uns genau dann besonders schwer, wenn wir es am meisten brauchen. Gerade wenn es im Leben nicht so gut läuft, sind wir mit uns selbst besonders ungeduldig oder kritisch. Viele setzen sich dabei zusätzlich unter Druck, weil solche Erfahrungen nicht zur Idealvorstellung unseres Lebens passen. Wodurch das Erlebte als noch unangenehmer und stressiger empfunden wird.

Wir können uns das Leben wesentlich leichter machen!

Indem wir auf schmerzliche Erfahrungen wohlwollend und mit liebevollem Verständnis reagieren – mit Selbstmitgefühl. Das bedeutet auch, sich mit seinen Fehlern und Schwächen zu versöhnen. Das macht uns für das Leben stark, lässt uns Hindernisse und Rückschläge viel leichter meistern sowie glückliche Momente intensiver erleben.

Selbstmitgefühl unterstützt dabei

- Stress zu reduzieren
- Diäten einzuhalten
- mit dem Rauchen aufzuhören
- Resilienz aufzubauen
- sich selbst zu lieben

MSC-Kurs

Im Kurs steht die persönliche Erfahrung von Selbstmitgefühl im Vordergrund. Ziel ist es zu lernen, wie man im Alltag Zugang zu Selbstmitgefühl finden und dieses auch bewusst selbst entstehen lassen kann. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs eignet sich hervorragend zur Vertiefung der Inhalte von MBSR-Kursen. Der MSC-Kurs besteht aus 8 Sitzungen (Dauer: je 2,5 Stunden) und einem 4-stündigen kompakten Übungstermin an einem Wochenende.

Termine 21. September bis 16. November 2017,

jeweils donnerstags von 18.45 bis 21.30 Uhr

Gemeinsamer Übungstag: nach Absprache

Kursgebühr € 390,- inkl. Übungsbuch und Audio-CD

Ermäßigung für Schüler/Studenten: nach Absprache

Kursort Praxis für Ayurvedische Heilkunst · Wurzerstraße 11 · 80539 München

Informationen/Anmeldung

Inga Mayer

Heilpraktikerin · Ayurveda-Therapeutin

körperorientierte Psychotherapeutin

zertifizierte MBSR-Lehrerin · MSC-Lehrerin

089 - 29 16 37 91

0175 - 522 25 29

info@ayurvedische-heilkunst.de

www.ayurvedische-heilkunst.de