

# *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** 1. März bis 26. April 2018, jeweils donnerstags von 18.45 bis 21.30 Uhr  
Gemeinsamer Übungstag: 14. April 2018. Am 5. April findet der Kurs nicht statt (Osterferien).  
Dem Kurs geht ein persönliches Gespräch voraus.

**Kursgebühr** € 390,- inkl. (inklusive einem Skript und weiteren Materialien)

Ermäßigung für Schüler/Studenten nach Vereinbarung

**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