

«Mir selber liebevoll begegnen»

Achtsames Selbstmitgefühl / Mindful Self-Compassion MSC-8-Wochen-Training

Im 8-Wochen MSC-Training lernst du die Kernprinzipien des Selbstmitgefühls kennen. Du praktizierst Übungen und Meditationen um dir selbst in belastenden Momenten im Leben mit Güte, mit Fürsorge und mit Verständnis zu begegnen (ca. 30 Minuten täglich zuhause üben) Das trägt zu einer Vielzahl positiver Veränderungen bei.

Forschungsergebnisse belegen, dass grösseres Selbstmitgefühl emotionales Wohlbefinden deutlich stärkt, Ängste und Besorgnis verringert und das Umsetzen und das Aufrechterhalten von gesunden und selbstfürsorglichen Lebensweisen, wie Ernährung und Sport einfacher werden lässt. Selbstmitgefühl kann für mehr Zufriedenheit in deinen Beziehungen sorgen. Selbstmitgefühl macht uns auch widerstandsfähiger gegenüber Verletzungen die wir erfahren, auch solche, die wir uns selbst zufügen, indem wir zu kritisch mit uns selber sind, uns abwerten oder sogar verurteilen.

Achtsamkeit, auf der die Selbstmitgefühls-Praxis aufbaut, öffnet uns für den gegenwärtigen Moment, was unsere Erfahrung mit Leichtigkeit, Zuversicht und Gelassenheit unterstützen kann. Ich freue mich, mit Interessierten auf eine gemeinsame Forschungs- und Entdeckungsreise zu gehen. Wenn du Fragen hast, kontaktiere mich gerne via E-Mail.

- Zielgruppe:** Dieser Kurs richtet sich an alle Menschen mit Interesse und Motivation, für sich eine gesunde Balance zwischen Tun und Sein, Beruf und Freizeit, Geben und Nehmen finden zu wollen oder eine aktive Burnout-Prophylaxe kennenlernen möchten, auch für Menschen in helfenden Berufen.
- Kursdaten/-zeiten:** jeweils Donnerstag: 11., 18., 25. August, 1., 8., 15., 22., 29. September 2022 von 18.30 – 21.30 Uhr (8x3 Std.)
sowie ein Achtsamkeitstag: Samstag, 10.09.2022 10.00 – 15.00 Uhr (5 Std.), Total Kurszeit: 30 Std. (inkl. Vor- und Nachgespräch)
- Preis:** Fr. 750.- (inklusive ausführliche Unterlagen, Audiodateien, Vor- und Nachgespräch. In begründeten Fällen ist eine Preisreduktion möglich.
- Zahlung:** nach dem Vorgespräch erhältst du eine Anmeldebestätigung mit Einzahlungsschein und weiteren Angaben zum Kurs.
- Kursort:** Quelle2, Quellenstrasse 2, 5330 Bad Zurzach
- Anmeldung:** an info@mbsr-watsu.ch für ein telefonisches Erstgesprächstermin (um sich kennenzulernen und offene Frage zu klären).
- Veranstalter/in:** Marisa Huber, zertifizierte MBSR- und MSC-Lehrerin, Körpertherapeutin, www.mbsr-watsu.ch