

«Freundschaft schliessen mit sich selbst als Friedensarbeit»

Achtsames Selbstmitgefühl / Mindful Self-Compassion «Core Skills MSC»

In diesem Wochenendseminar können Sie eine Einführung in Mindful Self-Compassion (MSC), ein empirisch gestütztes Trainingsprogramm, das derzeit auf der ganzen Welt unterrichtet wird, erfahren. Es basiert auf der klinischen Arbeit von Chris Germer und der Forschung von Kristin Neff. MSC kombiniert die Fähigkeiten zu Achtsamkeit und Selbstmitgefühl, um unsere Fähigkeit zu emotionalem Wohlbefinden zu stärken. Achtsamkeit ermöglicht uns das notwendige Innehalten in einer sich immer schneller drehenden Welt und ein Öffnen für den gegenwärtigen Augenblick. Wir können uns dann bewusst schwierigen Erfahrungen (Emotionen, Empfindungen, Gedanken) zuwenden. Selbstmitgefühl ist eine Ressource, um uns selbst im menschlichen Nicht-Perfekt-Sein zu akzeptieren, innere Stärken aufzubauen und uns in unseren eigenen Gaben zu entfalten. In belastenden Momenten können wir mit mehr Freundlichkeit, Fürsorge und mit einem tieferen Verständnis antworten und Zuversicht, Gelassenheit und innere Kraftreserven für neue, mutige Schritte finden – für uns selbst und für die Beziehungen, in die wir eingebettet sind. Es ist aktive Friedensarbeit.

Neueste Forschungen zeigen, dass Selbstmitgefühl stark mit emotionalem Wohlbefinden sowie mit gesünderen, selbstfürsorglicheren Lebensweisen in z.B. Ernährung und Bewegung korreliert. Angstzuständen, Besorgnis und Depressionen werden vermindert und unsere Resilienz zur Bewältigung von Herausforderungen gestärkt. Das trägt zu erfüllenderen persönlichen Beziehungen bei und ist ein Beitrag zum gelebten Frieden. Selbstmitgefühl kann von Jeder/m gelernt werden; es ist eine zutiefst in uns angelegte menschliche Fähigkeit.

Das Programm umfasst Vorträge, Meditationen, Erlebnisübungen und Gruppendiskussionen. Wenn möglich, binden wir unsere Umgebung, Natur und Bewegung mit ein.

Zielgruppe: Alle Interessierten. Erfahrung mit Achtsamkeit nicht erforderlich.

Kursdaten/-zeiten: Samstag, 25. und Sonntag 26. Juni 2022 von 09.00 – 16:30 Uhr.

Preis: Fr. 290.-- (inklusive Handout und Zugang zu Audiodateien und Vorgespräch) als **Frühbuchungspreis bis 30. April**, danach Fr. 320.--. In begründeten Fällen ist eine Preisreduktion möglich. Das Mittagessen ist nicht im Preis enthalten.

Zahlung: Nach dem Vorgespräch erhalten Sie eine Anmeldebestätigung mit Kontodaten und weiteren Angaben zum Kurs.

Kursort: Quelle2, Quellenstrasse 2, 5330 Bad Zurzach

Anmeldung: bis 10. Juni 2022 per Email an mirjam@walk-in-beauty.org für ein kurzes telefonisches Vorgespräch zum gegenseitigen Kennenlernen

Veranstalter/in: Mirjam Luthe, zertifizierte MSC- und MBSR-Lehrerin, «Awake in the Wild»-Lehrerin und Yoga-Lehrerin, www.walk-in-beauty.org