



MSC Mindful Self Compassion – Achtsames Selbst-Mitgefühl lernen

„The one person who will never leave us
whom we all never lose, is ourself.
Learning to love ourselves
is where our search for love must begin.“
bell hooks

MSC ist ein achtsames Übungsprogramm, in welchem Mitgefühl und Selbstmitgefühl praktiziert werden.

Wie aktuelle Forschungsergebnisse zeigen, verbessern Mitgefühl und Selbstmitgefühl das emotionale Befinden und schützen vor Ängsten und Depressionen. Die Fähigkeit, Mitgefühl zu entwickeln, basiert auf der Kernkompetenz, Freundlichkeit für mich und andere zu empfinden sowie schwierigen und leidvollen Situationen mit Verständnis, Fürsorge und Güte zu begegnen.

Mitgefühl für uns selbst führt zu einem tiefen Mitgefühl für andere.

Das MSC Programm wurde von Dr. Christopher Germer und Dr. Kristin Neff entwickelt.
Der fünfwöchige Kurs – in Anlehnung an das MSC Programm – vermittelt:

- Metta Meditationen
- Kurze Vorträge
- Selbsterfahrungsübungen
- Austausch in der Gruppe
- Übungen für Zuhause

Wann: 29. August bis 26. September 2022 – immer von 18.30 bis 21 Uhr
Tag der Stille 18. September von 10 bis 14 Uhr

Wo: SIA Berlin (Systemisches Institut für Achtsamkeit)
Friedelstraße 40, 12047 Berlin

Kursgebühr: 250 € inkl. Vorgespräch und Kursmaterialien

Anmeldung: Andrea Frank, MBSR-Kurse, Supervision, Fortbildung
post@andrea-frank.com oder 0176.24 71 37 05
www.andrea-frank.com

