

Achtsames Selbstmitgefühl - MSC

(Mindful Self-Compassion) nach Kristin NEFF und Chris GERMER
Ab 09. Jänner 2024 mit Walburg KÖCHL



Bild: Barbara Möseneder

Achtsames Selbstmitgefühl (MSC) ist ein 8-Wochen Kurs. Die TeilnehmerInnen erfahren die wesentlichen Prinzipien und Praktiken, um schwierige Momente im Leben mit Güte, Fürsorge und Verständnis begegnen zu können.

Drei Kernkomponenten beinhalten den Kurs:

- . Freundlichkeit mit uns selbst
- . die Erfahrung des gemeinsamen Menschseins und
- . ein ausgeglichenes achtsames Bewusstsein.

Selbstmitgefühl kann jeder erlernen auch Menschen, die zu wenig Zuneigung in der Kindheit erfahren haben oder für die es sich unangenehm anfühlt, freundlich zu sich zu sein. Selbstmitgefühl gibt uns Stärke und Widerstandsfähigkeit, um uns mit Güte zu motivieren, zu vergeben wenn nötig, um mit anderen in Beziehung zu treten und um auf authentische Weise selbst sein zu können.

MSC ist eine Methode zur Selbsthilfe, ist aber kein Ersatz für notwendige medizinische und psychotherapeutische Behandlung.

Kursstruktur: Individuelles Vorgespräch
8 x 2,5 Stunden Kurs, 1 x 4 Stunden Übungstag
Individuelles Nachgespräch

Kursinhalte

Meditationen
Selbsterfahrungsübungen
Austausch in der Gruppe
Übungen für zu Hause

Kursmaterial

Neff K. Chr. Germer. (2019)
Selbstmitgefühl – Das Übungsbuch –
Arbor Verlag Freiburg i. Breisgau

Kursbeginn:

am Dienstag, den 09. Jänner 2024

8x dienstags
von 17:00 bis 19:30 Uhr

Übungstag ist am Samstag,
den 17. Februar 2024
von 10:00 bis 14:00 Uhr

der Kurs kostet 390,00 €
Sozialtarife sind möglich

Ort

Praxis: Kirschtalgasse 10 A
6020 Innsbruck



Anmeldung / Kursleitung

DIⁱⁿ Mag^a. Walburga KÖCHL M.A.

walburga.koechl@chello.at
Tel.: 0650 2499863

Lehrerin für
Achtsamkeit
MBSR / MBCT / MSC
und Lu Jong

Psychotherapeutin
Klinische- und Gesundheitspsychologin
Mediatorin laut ZivMediatG
Supervisorin, Coach
BHS-Lehrerin i. R.

