

Voraussetzungen:

Es sind keine Vorerfahrungen mit Achtsamkeit oder Meditation notwendig, um am MSC- Kurs teilzunehmen. Um Ihre Sicherheit und Ihr Wohlbefinden zu gewährleisten, bitten wir bei Anmeldung um Information bezüglich besonderer Bedürfnisse und notwendiger Rücksichtnahme.

Buchempfehlungen:

- Christopher Germer: Der achtsame Weg zur Selbstliebe. Arbor Verlag 2009 (*Original: The Mindful Path to Self-Compassion*)
- Kristin Neff: Selbstmitgefühl. Kailash Verlag 2011
(*Original: Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*)

Network Akademie GmbH
Humboldtstraße 40
4020 Linz

www.netak.at
office@netak.at
0732 91 69 32



Mindful Self-Compassion (MSC) Achtsames Selbstmitgefühl Training *Ein Angebot der Network Akademie*

Februar – März 2020

Montags, von 17:00 bis 20:00 Uhr

Februartermine: 03., 10., 24.

Märztermine: 02., 09., 16., 23., 30.

Retreat, Samstag den 21.03. von 10:00 bis 16:30 Uhr

Das tut mir gut!

Achtsamkeit im Alltag leben

Was Sie beim 8 Wochen MSC Kurs erwartet

Dieser Kurs führt Sie in die Theorie sowie die Grundzüge der Praxis des empirisch geprüften, achtwöchigen Trainings "Achtsames Selbstmitgefühl" (Mindful Self-Compassion, MSC) ein. Das MSC ist ein strukturiertes Programm, welches speziell zur Steigerung des Selbstmitgefühls entworfen wurde. Selbstmitgefühl heißt, uns selbst mit ebenso viel Großzügigkeit und Respekt entgegenzutreten wie einem geliebten Menschen, den wir durch eine Zeit des Leidens, des Scheiterns oder der Selbstzweifel begleiten.

Die Forschung zeigt, dass Selbstmitgefühl sowohl Ängste und Depressionen mindern als auch die emotionale Widerstandskraft und das Wohlbefinden so sehr steigern kann, dass der Weg zu einem gesünderen Lebensstil geebnet wird. Zum Glück für uns alle ist Selbstmitgefühl erlernbar.

Dieser Workshop arbeitet mit diversen Methoden des erfahrungsbezogenen Lernens wie Meditation, Vorträgen, Übungen in der Gruppe und Diskussionen. Er führt uns auf eine Reise der

Selbsterfahrung und hin zu einem liebewürdigeren Umgang mit uns selbst. (Christopher Germer)

Teilnehmende lernen:

- Was Selbstmitgefühl ist - und was nicht
- Wie man durch Selbstmitgefühl die Achtsamkeit steigert
- Wie man sich selbst mit Freundlichkeit an Stelle von Selbstkritik motivieren kann
- Die Kunst der Liebenden Güte (Metta) Meditation
- Wie man schwierigen Emotionen mit größerer Gelassenheit begegnet
- Wie anspruchsvolle Beziehungen transformiert werden können
- Wie achtsames Selbstmitgefühl bei der Arbeit mit KlientInnen / PatientInnen in die klinische Praxis integriert werden kann
- Wege, um das körperliche und geistige Wohlbefinden zu steigern

Für wen: Menschen, die an Selbsterfahrung im achtsamen Selbstmitgefühl interessiert sind; Menschen, die im psychosozialen Bereich arbeiten.

Inkludiert: Handout und angeleitete Meditationen per Mail

Seminarbeitrag: € 450,- zahlbar spätestens bis zum 1. Seminartag |
Early Bird: € 390,- bei Anmeldung bis 21.12.2019
Sozialtarif: nach persönlicher Vereinbarung

Anmeldung möglich unter www.netak.at oder office@netak.at.