



Kurs Achtsames Selbstmitgefühl – MSC Mindful Self-Compassion

Achtsames Selbstmitgefühl (Mindful Self-Compassion - MSC) ist ein evidenz-basierter Kurs, der speziell dafür entwickelt wurde, die Fertigkeit des Selbstmitgefühls zu kultivieren. MSC basiert auf der Forschung von Kristin Neff und dem klinischen Fachwissen von Christopher Germer. MSC bringt TeilnehmerInnen die wesentlichen Prinzipien und Praktiken bei, um schwierigen Momenten im Leben mit Güte, Fürsorge und Verständnis begegnen zu können.

Die drei Kernkomponenten von Selbstmitgefühl sind Freundlichkeit mit uns selbst, ein Gefühl von Mitmenschlichkeit und ein ausgeglichenes achtsames Bewusstsein.

Selbstmitgefühl kann jede/r erlernen - sogar Menschen, die wenig Zuneigung in der Kindheit erfahren haben oder für die es sich unangenehm anfühlt, freundlich zu sich zu sein.

Stetig zunehmende Forschungsbefunde zeigen, dass größeres Selbstmitgefühl deutlich mit mehr emotionalem Wohlbefinden, weniger Angst, Depression und Stress und einem Aufrechterhalten von gesunden Lebensweisen, wie Ernährung und Sport, und zufriedenstellenden Beziehungen einhergeht. Und es ist einfacher als Sie denken.

Am Ende des Kurses werden Sie folgendes gelernt haben:

- Selbstmitgefühl im Alltag anzuwenden
- Die nachgewiesenen positiven Wirkungen von Selbstmitgefühl verstehen
- Sich mit Freundlichkeit anstatt mit Kritik zu motivieren
- Belastende Gefühle mit mehr Leichtigkeit zu halten
- Herausfordernde Beziehungen zu verwandeln, alte und neue
- Mit Müdigkeit umzugehen, die durch Fürsorge geben entstehen kann.
- Die Kunst des Genießens und der Selbstwertschätzung zu üben

Der Kurs besteht aus Meditationen, kurzen Vorträgen, Selbsterfahrungsübungen, Austausch in der Gruppe und Übungen für zuhause. Das Ziel ist es, den Teilnehmenden eine direkte Erfahrung von Selbstmitgefühl zu ermöglichen und Praktiken einzuüben, die Selbstmitgefühl im Alltag entstehen lassen.

Vorerfahrungen in Achtsamkeit oder Meditation sind nicht notwendig. Bitte bequeme Kleidung und dickere Socken mitbringen. Decken und Meditationskissen sind vorhanden.

Voraussetzung für den Kurs ist die Teilnahme an einer **Einführungsveranstaltung** und einem **persönlichen Vorgespräch** (auch per Telefon, ca. 20 -30 Min.).



KURSLEITUNG

Gabriele Pelc



Ich bin Diplompädagogin und Heilpraktikerin in eigener Praxis. Meine Ausbildung zur Achtsamkeitslehrerin absolvierte ich beim Center for Mindful Self-Compassion CMSC mit Sitz in San Diego. Die spezielle Methode des achtsamen Selbstmitgefühls erlernte ich von ihrem Begründer Christopher Germer und seinen deutschen Kolleginnen (Regula Saner, Christine Brähler, Hilde Steinhauser u. a.).

Seit den 1980er Jahren praktiziere ich Meditationen unterschiedlicher Traditionen. In Zusammenarbeit mit der *Leuphana Universität Lüneburg* entwickelte ich online-Achtsamkeitskurse für Menschen mit chronischen Erkrankungen auf der Internet-Plattform **amomenti.de**.

KURS-ORT: Saggrian 21 (Tüschau-Saggrian)

TERMINE: ab Februar 2019 / genaue Termine und der Wochentag werden gemeinsam besprochen.

KURSBEITRAG: 235,00 EUR inkl. Vorgespräch und Material (Übungsausdrucke u. ä.). Der Kurs findet ab 5 Teilnehmer*innen statt. Maximale Teilnehmer*innen-Zahl ist 8.

INFORMATION und ANMELDUNG:

Gabriele Pelc

Tel. 058 64 – 98 69 71
g.pelc@amomenti.de
www.amomenti.de