

# ACHTSAMES SELBSTMITGEFÜHL

## "Mindful Self-Compassion"

MSC-Kurs nach Christopher Germer und Kristin Neff

*... wie wir lernen, mit uns selbst freundlicher um zu gehen...*



Wir sind es gewohnt und bewerten es positiv, wenn wir mitfühlend, wohlwollend und fürsorglich mit anderen umgehen, aber tun wir das auch mit uns selbst? Die Stimme des Selbstkritikers in uns ist oft sehr laut und entzieht uns Energie. „Liebe den anderen wie dich selbst!“, aber wie lieben wir uns selbst, ohne egoistisch oder narzisstisch zu wirken / zu werden? „Du kannst nur geben, wenn dein Brunnen gefüllt ist.“ Gute Selbstfürsorge ist die Basis, um anderen geben zu können.

Dieser wissenschaftlich evaluierte MSC-Kurs mit 8 Abendeinheiten und einem kurzen Retreat-Tag wurde von den PsychologInnen Dr. Kristin Neff und Dr. Christopher Germer entwickelt und wird weltweit unterrichtet ([www.centerformsc.org](http://www.centerformsc.org)). Das ressourcenorientierte Training verbessert den Umgang mit belastenden Situationen, Beziehungen und eigenen inneren Antreibern. Es fördert emotionale Kompetenzen und Stressbewältigung, erhöht emotionales Wohlbefinden und Resilienz und ist ein wichtiges Element der Psychohygiene und Burnoutprävention.

**Informationsabend: Dienstag, 10.1.2023 um 18 Uhr**

**Start des Kurses: Dienstag, 24.1.2023**

**Wann:** 8 Abendtermine dienstags (außer am Mon. 13.3.) von 18:00 bis 21:00 Uhr:

24.1., 31.1., 7.2., 14.2., 21.2., 28.2., 7.3., 13.3.2023

und ein halber Tag der Stille: Montag, 27.2.2023 von 17:00 bis 21:00 Uhr.

(Es gelten die Regelungen der dann aktuellen Corona-Verordnung.)

**Wo:** im Diözesanhaus, Tarviserstr.30, 9020 Klagenfurt

**Kosten:** 375,- € für insgesamt ca. 38 Einheiten á 45 min, (Ermäßigung nach Absprache möglich).

Inkludiert sind ein **persönliches oder telefonisches Vorgespräch**, ein Übungsbuch (320 S.) mit ausführlichen Erläuterungen und die Audiofiles (MP3-Dateien) von allen Meditationen und vielen Übungen.

**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Birgit M. Zimmermann

MSC-Trained Teacher (Center for Mindful Self-Compassion, San Diego California),

zertifizierte MBSR-Lehrerin (Arbor-Seminare Freiburg), Mitglied in der MBSR-Vereinigung Österreich,

und Referentin und Coachin mit Schwerpunkt Burnout-Prävention

### **Information und Anmeldung:**

telefonisch 0650 5880207 oder

per Mail: [b.zimmermann@create-your-life.at](mailto:b.zimmermann@create-your-life.at)

Homepage: [www.create-your-life.at](http://www.create-your-life.at)

