






Wann:	Was:	Leitung:	Anmeldung und Information
MSC-Kurse: „Achtsames Selbstmitgefühl“ (MSC – Mindful Self-Compassion)			
Info-Vortrag: <i>kostenfrei</i>	Achtsames Selbstmitgefühl	Frauke Reese	Frauke Reese
<p>Mittwoch, 06.12.17 + 10.01.18 um 18 Uhr</p> <p>„Mindful Self-Compassion - Achtsames Selbstmitgefühl“</p> <p>Informationsveranstaltung zum MSC-Kurs: „Achtsames Selbstmitgefühl“</p>	<p>Der Kurs „Achtsames Selbstmitgefühl“ lehrt Kernprinzipien und -praktiken, auf schwierige Gefühle mit Fürsorge und Verständnis zu reagieren.</p> <p>Kernkomponenten von Selbstmitgefühl sind: Freundlichkeit mit uns selbst, ein Gefühl von Zugehörigkeit und ein ausgeglichenes achtsames Bewusstsein.</p> <p>Freundlichkeit öffnet unsere Herzen dem Leid gegenüber, damit wir uns das geben können was wir in dem Moment brauchen.</p>		<p>- <i>lebevoll</i> – Praxis für Gesundheitskultur</p> <p>Karl-Hofer-Str. 4 – 6 14163 Berlin</p> <p>Tel.: 030-64834934</p>
MSC-Kurs		<p>Mind-Body-Medizin- Gesundheitstherapeutin</p> <p>Heilpraktikerin Psychotherapie</p>	<p>info@lebevoll.de</p>
<p>Mittwochs 18:00 – 21:00 Uhr</p> <p>24.01. – 21.03.2018 (07.02. kein Kurs)</p> <p>Tag der Achtsamkeit: 03.03.2018 von 10:45 – 15 Uhr</p> <p>Preis: 370,- €</p> <p>Vorerfahrungen in MBSR/Meditation erwünscht</p>	<p>Immer mehr 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.</p>	<p>MBSR- und MBCT-Lehrerin</p> <p>MSC-Lehrerin</p> <p>Mitglied des MBSR-Verbandes</p> 	 <p>www.lebevoll.de</p>
	<p>lebevoll – Praxis für Gesundheitskultur</p>	<p>Karl-Hofer-Str. 4 – 6 14163 Berlin</p>	<p>www.lebevoll.de</p>