






Wann:	Was:	Leitung:	Anmeldung und Information
MSC-Kurs: „Achtsames Selbstmitgefühl“ (MSC – Mindful Self-Compassion)			
Info-Vortrag: <i>kostenfrei</i>	Achtsames Selbstmitgefühl	Frauke Reese	Frauke Reese
<p>Freitag, 10.08.2018 um 15:30 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/unangenehme Gefühle mit Fürsorge, Verständnis und Wohlwollen zu reagieren.</p> <p>Kernkomponenten von Selbstmitgefühl sind: eine freundliche und wohlwollende Haltung mit uns selbst, ein Gefühl von Zugehörigkeit und Ausgeglichenheit, sowie ein achtsames Bewusstsein.</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>Freitags 15:30 – 18:30 Uhr:</p> <p>24.08. + 31.08.</p> <p>14.09. + 21.09.</p> <p>05.10.</p> <p>Sa. 13.10. Achtsamkeitstag: 10:45 – 15 Uhr</p> <p>19.10. <i>2 Wochen Herbstferien</i></p> <p>09.11.</p> <p>23.11.</p> <p><i>Vorerfahrungen in MBSR/Meditation erwünscht</i></p> <p>Preis: 395,- € (inkl. Vorgespräch, Kursmappe und Meditationsanleitungen auf CD oder mp3)</p>	<p>Immer mehr Forschungsergebnisse zeigen, dass größeres Selbstmitgefühl mit deutlich mehr emotionalem Wohlbefinden (weniger Angst, Depression, Stress) und einem Aufrechterhalten von gesunder Lebensweise im Bereich Ernährung und Bewegung, sowie zufriedenstellenden Beziehungen einhergeht.</p>	<p>Mind-Body-Medizin- Gesundheitstherapeutin Heilpraktikerin Psychotherapie</p> <p>MBSR-, MBCT-, Qigong- und MSC-Lehrerin</p> <p>Mitglied des MBSR-Verbandes</p> 	<p>info@lebevoll.de</p>  <p>www.lebevoll.de</p>
	lebevoll – Praxis für Gesundheitskultur	Karl-Hofer-Str. 4 – 6 14163 Berlin	www.lebevoll.de