

MSC-Kurs: „Achtsames Selbstmitgefühl“ (MSC – Mindful Self-Compassion)

MSC-Kurs:

Freitags:

15 – 18 Uhr

15.02. – 12.04.2019

(außer 15.03.2019)

Achtsamkeitstag:

Samstag 16.03.2019

10:45 – 15 Uhr

Vorerfahrungen in MBSR/Meditation erwünscht

Achtsames Selbstmitgefühl

Der Kurs „Achtsames Selbstmitgefühl“ lehrt Kernprinzipien und -praktiken, auf schwierige/unangenehme Gefühle mit Fürsorge, Verständnis und Wohlwollen zu reagieren.

Kernkomponenten von Selbstmitgefühl sind: eine freundliche und wohlwollende Haltung mit uns selbst, ein Gefühl von Zugehörigkeit und Ausgeglichenheit, sowie ein achtsames Bewusstsein.



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.

Frauke Reese



**Mind-Body-Medizin-
Gesundheitstherapeutin**

Heilpraktikerin Psychotherapie

MBSR-, MBCT-, Qigong- und
MSC-Lehrerin

Mitglied des MBSR-Verbandes



Frauke Reese

„lebevoll“

Karl-Hofer-Str. 4 - 6
14165 Berlin

Tel.: 030-64834934

info@lebevoll.de



www.lebevoll.de

Preis: 370,- € (inkl. Vorgespräch, Kursmappe und Meditationsanleitungen auf CD oder mp3)