

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

## MSC-Kurs:

Donnerstags:

17:30 – 20:30 Uhr

23.01. – 19.03.2020

(außer 06.02.2020)

Achtsamkeitstag:

Sonntag 01.03.2020

10:45 – 15 Uhr

Praxis „lebevoll“

Karl-Hofer-Str. 4 – 6

14163 Berlin

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



Kursort: Wilmersdorf

Praxis „SEI EINFACH“

Babelsberger Str. 43

10715 Berlin

Tel.: 030-64834934

[info@lebevoll.de](mailto:info@lebevoll.de)



[www.lebevoll.de](http://www.lebevoll.de)

Preis: 395,- € (inkl. Vorgespräch, Kursmappe und Meditationsanleitungen auf CD oder mp3)