

## **Kernfähigkeiten des Selbstmitgefühls am 6. und 7. März 2021 in München oder Online**

Dieses Seminar steht für sich, eignet sich aber auch als Einführung in Achtsames Selbstmitgefühl (MSC), ebenso wie als Auffrischung und Fortführung für ehemalige KursteilnehmerInnen. Es zeigt u.a. neue Aspekte für die Kultivierung von Selbstmitgefühl auf, die im Zusammenhang mit der Verbindung zur Natur stehen.

Falls zu dem Zeitpunkt keine Präsenz-Kurse durchgeführt werden dürfen, findet das Seminar online statt.

Selbstmitgefühl bedeutet, freundlich und wohlwollend mit sich selbst zu sein, wenn wir belastet sind und Schwierigkeiten erleben.

An diesem Wochenende werden die wichtigsten Kernfähigkeiten und Grundlagen des Achtsamen Selbstmitgefühls vermittelt. Grundlegende Übungen und Meditationen für die Kultivierung und Stärkung von Selbstmitgefühl werden erforscht. Wir erkunden, wie wir uns selbst durch eine fürsorgende und liebevolle Haltung unterstützen können, anstatt uns selbst zu kritisieren und zu verurteilen.

Außerdem geht es um die Inspiration und die Ressourcen, die man in der Natur entdecken kann, um Freude, Liebe und Mitgefühl zu vertiefen. „Es ist schwierig, in der Natur präsent zu sein und nicht im Herzen berührt zu werden und Wertschätzung, Dankbarkeit und Liebe .... zu fühlen" (Mark Coleman)

Mit kurzen Impulsvorträgen, geleiteten Meditationen, Reflexionen, Übungen in der Natur, achtsamen Körperübungen und Austausch erforschen und verankern wir wirksame Ressourcen für den heilsamen Umgang mit Stress und leidvollen Erfahrungen durch eine liebevolle verbundene Präsenz.

Ort: Domagkpark-Yoga, Fritz-Winter-Str. 3, 80807 München

Falls coronabedingt keine Präsenzkurse möglich sein sollten, wird der Kurs online angeboten.

Termine:

Samstag, 6. März: 10 – 17.00 Uhr, Sonntag, 7. März: 10 – 15 Uhr

Kosten: 190.-

Info und Anmeldung: [helene.wisser@web.de](mailto:helene.wisser@web.de)