



MBCL-Kurs im Domagkpark (Mindful Based Compassionate Living)

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

Kursleiter: Siegmar Mönch

(MBSR/MBCL-Lehrer, Heilpraktiker für Psychotherapie, Yoga-Lehrer)

Anmeldung: per mail an: post@siegmarmoench.de

Kurstermine und –zeiten:

Kurstag Freitag von 17:30 bis 20 Uhr.

Januar 2023	20.
Februar 2023	03./17.
März 2023	03./17./31.
April 2023	21.
Mai 2023	12.

Mitgefühlstag am Sonntag 07.05.22 von 11 bis 16 Uhr

Kursgebühr: 410,- € (zahlbar zu Beginn des Kurses)

Gruppengröße: bis max. 6 Personen unter Einhaltung der Abstandsregeln.
Änderungen vorbehalten, je nach Infektionsgeschehen (Stand Juni 2022).

Kursablauf: Individuelles Vorgespräch und Nachgespräch; Acht Termine à 2,5 Stunden und Mitgefühlstag à 4 Stunden über 15 Wochen.

Eingeschlossen: Umfassendes Arbeitshandbuch mit Anleitungen und Tagebuchvorlagen. 14 Audioanleitungen als mp3 zum Üben zu Hause.

Für wen ist MBCL geeignet und konzipiert?

MBCL ist als Aufbau- bzw. Vertiefungskurs nach der Teilnahme an einem MBSR- oder MBCT-Kurs konzipiert.

Mit Selbst-Mitgefühl und Achtsamkeit die Gesundheit und Ressourcen stärken

Mitgefühl für uns selbst und andere, hat äußerst positive Auswirkungen auf unseren Geistes- und Gesundheitszustand. Während Achtsamkeit uns befähigt, innerlich „einen Schritt zurückzutreten“ und die Dinge objektiver zu sehen, ermöglicht uns eine mitfühlende Haltung, unsere inneren Ressourcen der Güte, Kraft und Weisheit zu stärken und stressvolle Situationen und Herausforderungen in unserem Leben konstruktiver zu meistern.

Mitgefühl fördert Selbstakzeptanz. Diese hilft uns mit unseren unterschiedlichen Wesensmerkmalen, vor allem jenen, die uns eher unliebsam erscheinen, umzugehen. Ein milder und freundlicher Blick auf unsere innere, kritische Stimme wird möglich. Ebendiese Stimme hören zu können, macht das Leben um vieles leichter und ist der erste Schritt um uns von destruktiven Gedanken und Gefühlen zu befreien und zu sich selbst zu finden.

Was erwartet Dich im MBCL-Kurs?

- Achtsamkeitsbasierte Übungen (Anlehnung an MBSR und MBCT)
- Regenerative Körperübungen mit Freundlichkeit und Mitgefühl
- Entwicklung von mehr Mitgefühl, Akzeptanz und Selbstfürsorge
- Arbeit mit den drei emotionalen Regulationssystemen nach Paul Gilbert
- Erfahrungsaustausch und Reflexion im Rahmen der Gruppe
- Erkennen des präventiven Potentials von Mitgefühl für unsere psychische Gesundheit
- Regelmäßige formale Übungspraxis
- Impulsvorträge u.a. zu den Themen: Warum Mitgefühl? Stressreaktionen und Komponenten des Selbstmitgefühls. Innere Muster. Scham, Schuld, Selbstkritik und Vergebung. Mitgefühl mit uns selbst und anderen. Die vier Lebensfreunde.
- Tag des Mitgefühls und der Freundlichkeit