



## **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](mailto:post@siegmarmoench.de)

**Kurstermine und –zeiten:**

Kurstag Dienstag von 18:30 bis 21 Uhr.

<b>Januar 2025</b>	28.
<b>Februar 2025</b>	11./25.
<b>März 2025</b>	11./25.
<b>April 2025</b>	08./29.
<b>Mai 2025</b>	13.

Mitgefühlstag am Sonntag 04.05.25 von 11 bis 16 Uhr

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

**Gruppengröße:** bis max. 8 Personen.

**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