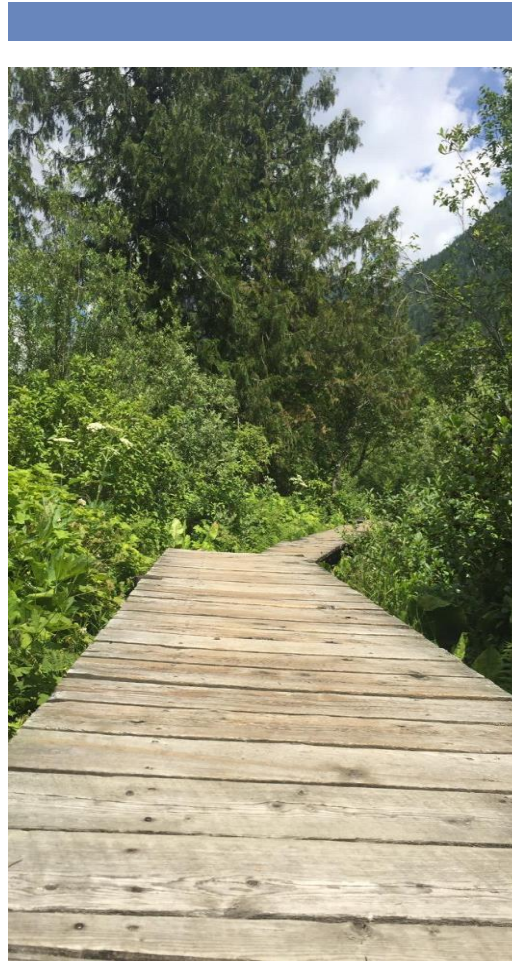




„(...) damit ein Blütenraum
entstehen kann, muss zunächst
ein Baum da sein und damit ein
Mensch glücklich sein kann,
muss er zunächst Mensch sein.“

~ Antoine de Saint-Exupery



Achtsames Selbstmitgefühl

Diana Weiß

Dipl. Psych. Psychologische
Psychotherapeutin, Yoga-Lehrerin

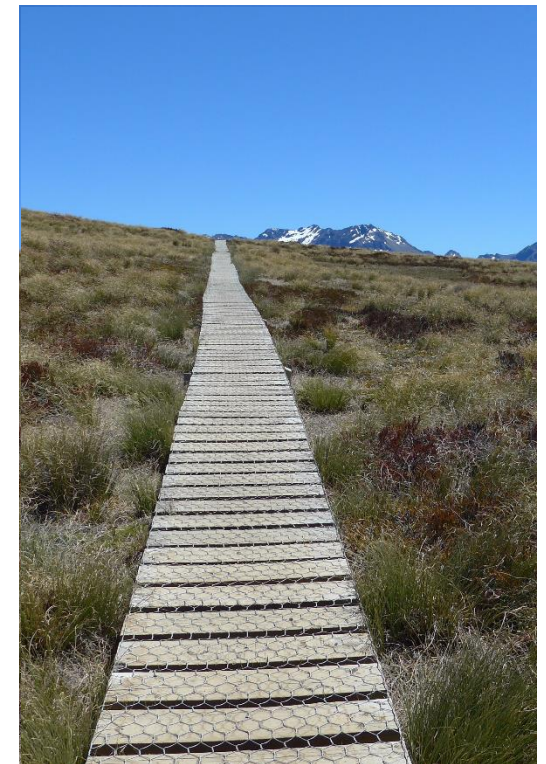
Daniela Schopp

Heilpraktikerin Psychotherapie,
Entspannungstrainerin

Kontakt:
msc.kurs.in.schwabing@gmail.com

Achtsames Selbstmitgefühl

MSC
Mindful Self-Compassion



8-Wochen Programm
nach Dr. K. Neff & Dr. C. Germer





Achtsames Selbstmitgefühl

Mit sich selbst gut und fürsorglich umzugehen fällt vielen von uns genau dann besonders schwer, wenn wir es am meisten brauchen. Gerade wenn es im Leben nicht so gut läuft oder wir Leid erfahren, sind wir meistens besonders kritisch und sehr streng mit uns und vergrößern dadurch unser Leid. Wie wäre es wenn wir stattdessen mit uns liebevoll und fürsorglich umgehen?



Was Sie erwartet...

eine Selbsterfahrungsreise zu einem liebevolleren Umgang mit sich selbst durch

- angeleitete Meditationen
- Kurzvorträge
- Selbsterfahrungsübungen

Wir lernen...

- Mitgefühl für uns selbst zu entwickeln
- mit Rückschlägen und Hindernissen umzugehen
- Alternativen zu Härte und Selbstkritik zu erleben
- Resilienz aufzubauen
- mit Stress umzugehen



Termine

8 x Dienstags um 18.30-21h
1 x Freitag oder Samstag 4 h

Kursleitung

Diana Weiß & Daniela Schopp

Kursgebühr

410,00€ inkl. Übungsbuch

Kursort

Psychotherapeutische Praxis
Diana Weiß
Bauerstrasse 15
80796 München

Information/Anmeldung

Daniela Schopp 0162-2150972
Diana Weiß 089-588083601
msc.kurs.in.schwabing@gmail.com

