

/ACHTSAMES SELBSTMITGEFÜHL/
MINDFUL SELF-COMPASSION
8 WOCHEN KURS

SELBST MIT.. GEFÜHL

MIT
DANIELA SCHOPP & DIANA WEISS

Termine: 8 x dienstags, ONLINE via Zoom, 18.30-21Uhr
20.02./27.02./05.03./12.03./09.04./16.04./23.04./30.04.2024
1 Übungstag: Freitag, 15.03.2024, 16-20h

Investition

€ 460,- Regelbeitrag

€ 380,- Sozialbeitrag/sprich uns an

Kursleitung

Daniela Schopp

IFS-Therapeutin, Dipl.Ing (FH)

MSC Trained Teacher

Entspannungstrainerin

Diana Weiß

Psych. Psychotherapeutin

MSC Trained Teacher

Yogalehrerin



Information/Anmeldung

Daniela Schopp & Diana Weiß

msc.kurs.in.schwabing@gmail.com

weitere Informationen:

www.msc-selbstmitgefuehl.org



Achtsames Selbstmitgefühl

Eine Reise zu dir Selbst
zu einem fürsorglichen & kraftvollen Mitgefühl

Erlebe....

Mitgefühl zu dir selbst
gemeinsames Menschsein
Achtsamkeit
die Kraft der eigenen Ressourcen

Finde....

einen neuen Umgang mit Selbstkritik,
Herausforderungen und schwierigen Emotionen

durch...

angeleitete Meditationen, Kurzvorträgen,
Selbsterfahrungsübungen, Austausch in der Gruppe

Selbstmitgefühl hilft dir, bewusster und freundlicher mit dir mitzufühlen, dich zu verstehen und dein dein Leben mit mehr Freundlichkeit, Gelassenheit, und innerer Stärke zu begegnen.

Auf der Grundlage der Forschungsergebnissen von
Kristin Neff & Chris Germer