

/ACHTSAMES SELBSTMITGEFÜHL/
MINDFUL SELF-COMPASSION UND
ERGÄNZEND MIT INTERNAL FAMILY
SYSTEM
8 WOCHEN KURS

SELBST MIT.. GEFÜHL

MIT
DANIELA SCHOPP & DIANA WEISS

Achtsames Selbstmitgefühl

Eine Reise zu dir Selbst
zu einem fürsorglichen & kraftvollen Mitgefühl

Erlebe....

Mitgefühl zu dir selbst und erfahre dich im selbst sein
als Quelle von Heilung, Harmonie und inneren Frieden
gemeinsames Menschsein

Achtsamkeit

die Kraft der eigenen Ressourcen

Finde....

einen neuen Umgang aus deinem Selbst heraus mit
Selbstkritik,

Herausforderungen und schwierigen Emotionen.

Finde einen Zugang zu dem Teilemodell

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 und ergänzend mit der Methode des
Internal Family System nach Richard Schwarz

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

