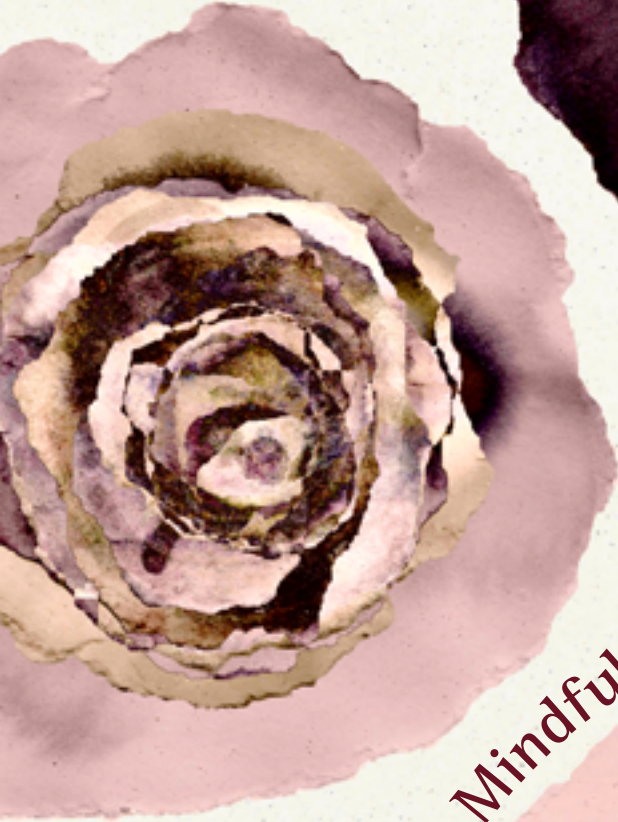
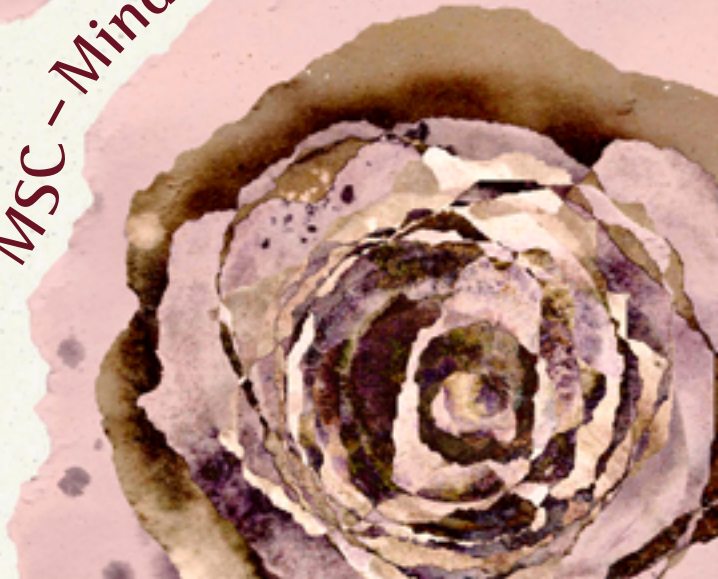


Achtsames Selbstmitgefühl



MSC - Mindful Self Compassion

8-Wochen
Kurs



Achtsames Selbstmitgefühl

8-Wochen Kurs

Herbst 2019, Basel

Was ist MSC?

Mindful Self-Compassion (MSC) ist ein evidenz-basierter Acht-Wochen Kurs, der speziell dafür entwickelt wurde, die Fertigkeit des Selbstmitgefühls zu kultivieren. Der Kurs besteht aus Meditationen, kurzen Vorträgen, Selbsterfahrungsübungen, Austausch in der Gruppe und Übungen für zuhause. Das Ziel ist es Selbstmitgefühl als Ressource im Alltag entstehen lassen:

- Die nachgewiesenen positiven Wirkungen von Selbstmitgefühl verstehen.
- Belastende Gefühle mit mehr Leichtigkeit zu halten.
- Herausfordernde Beziehungen zu verändern. Alte und Neue.
- Sich mit Freundlichkeit anstatt mit Kritik zu motivieren.
- Mit Müdigkeit umzugehen, die durch Fürsorge geben entstehen kann.
- Die Kunst des Genießens und der Selbstwertschätzung zu üben.

Für wen ist der Kurs geeignet?

Für Menschen, die mit mehr Selbstmitgefühl durchs Leben gehen wollen. Der Kurs kann eine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung nicht ersetzen, sie jedoch sinnvoll ergänzen.

Kosten

CHF 850.- inkl. 30min Vorgespräch, Handout, Pausenverpflegung und Audio-Dateien zum üben.

20% Rabatt für Studierende, Wenigverdienende und Frühbucherrabatt 20% bis 31.08.

Wo?

Unternehmen Mitte GmbH
Gerbergasse 30, 4001 Basel
Langer Saal, 4.OG

Wann?

Samstag: 19.10, 02.11, 09.11, 16.11
23.11, 30.11, 07.12, 14.12
jeweils von 9.30–12.30 Uhr
Sonntag: 24.11 von 10.00–15.00 Uhr

Mit wem?



Manuela Kunz
Psychologin FH
Transaktionsanalytikerin CTA
Supervisorin BSO



Alexandra Fässler
M. Sc. Psychologin

Weitere Infos und Anmeldung
msc@mail.ch