



Achtsames Selbstmitgefühl – MSC 8-Wochenkurs in Gruppen

Was ist MSC?

Mindful Self Compassion (MSC) ist ein evidenz-basiertes 8-wöchiges Kursprogramm, welches von Dr. Christopher Germer und Dr. Kristin Neff entwickelt wurde, um die Fertigkeiten des Selbstmitgefühls zu kultivieren.

Der Kurs besteht aus Meditationen, kurzen Vorträgen, Selbsterfahrungsübungen, Austausch in der Gruppe und Übungen für zuhause. MSC kombiniert Fertigkeiten von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl, um unsere Ressourcen zu emotionalem Wohlbefinden zu stärken.

Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit bedeutet, gegenwärtig zu sein im Augenblick ohne zu werten und aufmerksam zu sein für die gerade stattfindende Erfahrung. Die freundliche und offene Grundhaltung der Achtsamkeit ermöglicht es uns, bewusst wahrzunehmen, was in und um uns geschieht, unabhängig davon, ob wir es als angenehm oder unangenehm erleben. So können wir unsere Erfahrungen offen erforschen, ohne uns in Widerständen, Grübeleien, Erinnerungen oder Zukunftsplanungen zu verstricken oder uns von unseren gewohnten Reaktionsmustern mitreißen zu lassen.

Der Kurs eignet sich für Menschen die:

- sich beruflich oder privat unter Stress fühlen
- unter Stressfolgen wie Unruhe, Antriebslosigkeit, Konzentrationsmangel, oder Schlafstörungen leiden
- einen Beitrag zum Erhalt oder zur Wiedergewinnung ihrer Gesundheit leisten wollen
- allgemein achtsamer leben möchten und an einem inneren Weg der Selbsterforschung interessiert sind
- verschiedene Formen der Achtsamkeitsmeditation kennenlernen und praktisch üben möchten

Kursinhalt

- Geführte Meditationen mit Übungen im Liegen, Sitzen und Gehen
- Sanfte Übungen aus dem Hatha-Yoga
- Achtsamkeitsübungen zur Stärkung der Präsenz und des Bewusstseins im Alltag

- Übungen zum Aufbau von Selbstachtung und Mitgefühl
- Übungen und Hilfen für den Umgang mit Stress, Schmerzen und schwierigen Gefühlen

Gruppengrösse

4 bis 5 Personen

Kosten

Fr.690.- inkl. Vor- und Nachgespräch, Audioaufnahmen sowie sämtliches Kursmaterial und Tee

Teilnahmevoraussetzungen

- Persönliches Vorgespräch mit der Kursleiterin
- Bereitschaft zur regelmässigen Teilnahme und zum selbständigen Üben zu Hause während der Kursdauer
- Verständnis der Kurssprache Schweizerdeutsch

Kurs 6. Juli bis 31. August 2021

8 Kursabende:

jeweils Dienstag 19.00 – 21.30 Uhr

06.07., 13.07., 20.07., 03.08., 10.08., 17.08.,
24.08., 31.08. 2021

&

1 Tag der Achtsamkeit

Sonntag 09.00 – ca. 16.00 Uhr

Sonntag 22.08.2020

Kursleitung

Manuela Kunz, Psychologin FH,
Transaktionsanalytikerin CTA, Supervisorin BSO
zertifizierte MBSR-Lehrende für Stressbewältigung
Arbor Seminare, zertifizierte MBCT-Lehrende,
Achtsamkeitsinstitut Ruhr

Kursort

Manuela Kunz Beratung Coaching Supervision
Nidaugasse 70, 2. Stock, 2502 Biel

Information und Anmeldung Vorgespräch oder Kurs:

info@beratungkunz.ch oder 032 323 03 31

www.beratungkunz.ch