

**Kursleitung:**  
Mag.a Helga Luger-Schreiner



[www.POWERful-heART.at](http://www.POWERful-heART.at)

Mindful Selfcompassion -  
Trained Teacher  
Künstlerin  
Kunstpädagogin  
Multimediale  
Kunsttherapeutin  
Montessori-Pädagogin  
Metta- Meditations-  
Kursleiterin

[art.luger@aon.at](mailto:art.luger@aon.at)

Meditation und künstlerische Prozesse  
kultivieren Präsenz und eröffnen einen tiefen  
Zugang zu eigenen inneren Ressourcen.

**Sanft und mutig  
Türen öffnen-  
spüren,  
horchen,  
innehalten-  
Flügel wachsen  
lächelnd  
aus dem Herzen**

Weiterführend empfohlen :

## Offene POWERful-heART - Abende

**In Achtsamkeit eintauchen, Wohlwollen  
und Selbst-Freundlichkeit praktizieren,  
ganz bei sich ankommen und gleichzeitig  
Verbundenheit erleben**

Zu diesen Abenden sind alle jene herzlich eingeladen,  
die ihre Achtsamkeitspraxis und die Praxis des  
Selbst-Mitgefühls und Wohlwollens vertiefen möchten,  
also etwas Vorerfahrung mitbringen - Phasen des  
gemeinsamen Meditierens in Stille, geführte Meditationen,  
Austausch über Erfahrungen und Erkenntnisse in aktivem,  
wohlwollendem Zuhören wechseln einander ab.

Es ist sinnvoll diese Abende regelmäßig zu besuchen, doch  
es ist ebenso möglich, spontan daran teilzunehmen.

**Termine:** 19.00–20.30 Uhr

14tägig, jeweils jeden zweiten Dienstag;

genaue Termine Infoauf Homepage

[www.POWERful-heART.at](http://www.POWERful-heART.at)

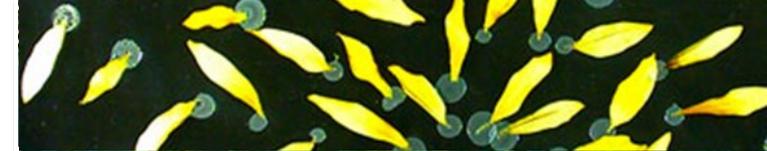
Bitte pünktlich sein, um die Meditation nicht zu stören

**Kostenbeitrag:** pro Abend 12 € bis 20€

nach finanzieller Selbsteinschätzung

**Ort:** 1060 Wien, Capistrangasse 3/2/74

**Voranmeldung erbeten:** [art.luger@aon.at](mailto:art.luger@aon.at)



**ACHTSAMES SELBSTMITGEFÜHL**  
Achtsamkeit, Selbstfreundlichkeit,  
Verbundenheit und Kreativität

**Mindful Selfcompassion + Kreativität  
an 8 Abenden**

**ab 30. März bis 18.Mai 2016**

**mittwochs von 18.30 bis 21.15 Uhr**

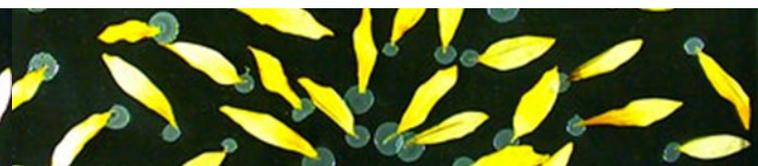
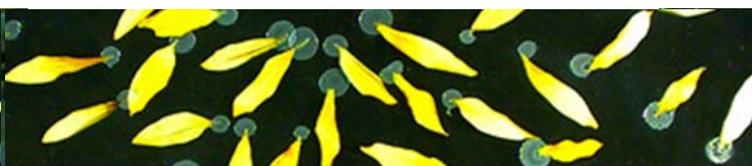
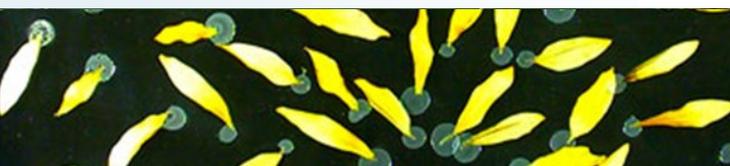
**incl. ein Halbtagesseminar**

**am Freitag 22.4.2016 von 15.00 – 19.00 Uhr**

Gerade dann, wenn uns etwas nicht so gut gelingt,  
wenn sich unser Leben von seiner schwierigen Seite  
zeigt oder wir unseren Ansprüchen nicht genügen,  
gehen wir mit uns selbst oft besonders kritisch um,  
.....worauf wir uns meist nur noch schlechter fühlen.  
Was wäre, wenn wir uns stattdessen beruhigen und  
trösten würden, einfach weil wir uns schlecht fühlen?  
So wie wir es für einen geliebten Menschen tun wür-  
den? .....das ist Selbstmitgefühl.

**Wir können beginnen, mit uns selbst Freundschaft  
zu schließen,** statt uns zu kritisieren, uns anzutreiben  
und hart zu uns selbst zu sein.

**MSC—Mindful Self-Compassion,** zeigt einen Weg,  
unsere Beziehung zu uns selbst wohlwollender und  
freundlicher zu gestalten, eigene belastende Pro-  
gramme zu erkennen, um diese hinter uns zu lassen  
und so mehr Gelassenheit, inneren Frieden und  
Leichtigkeit auch in schwierigen Lebensphasen zu  
entwickeln.



**Mindful Self-Compassion - MSC - Achtsames Selbstmitgefühl**—nach Dr. Christopher Germer und Dr. Kristin Neff, ist ein evidenzbasiertes Programm, das speziell dafür entwickelt wurde, Selbstfreundlichkeit und Selbstmitgefühl zu kultivieren. Umfangreiche und wachsende Forschungsbefunde zeigen, dass größeres Selbstmitgefühl deutlich mit mehr emotionalem Wohlbefinden, weniger Angst, Depression und Stressreaktionen und zufriedenstellenden Beziehungen sowie einem Aufrechterhalten von gesunden Lebensweisen einhergeht. Selbstmitgefühl gibt uns emotionale Stärke.

Das klassische Kursprogramm wird durch **künstlerische Prozesse** ergänzt, diese ermöglichen einen vertiefenden, freudvollen Zugang zu den Kursinhalten und lassen uneingeschränkte Zuwendung und ungeteilte Aufmerksamkeit gelingen, im Alltag oft schwer zugängliche Qualitäten, die uns Zugang zu unserer Innenwelt ermöglichen, unsere inneren **Ressourcen erschließen** und somit unsere Lebensenergien ungehindert fließen lassen. **Kreativität** ist ein ganz besonderes menschliches Potenzial, das gelebt werden möchte, sie zu wecken, zu entdecken und zu kultivieren macht Fülle spürbar.

Ziel des Kurses ist es, die drei Kernkomponenten des Selbstmitgefühls weiter zu entwickeln und mit künstlerischer Kreativität spielerisch Prozesse zu durchschreiten:

Ein **ausgeglichenes achtsames Bewusstsein** -damit wir mit mehr Leichtigkeit und Akzeptanz die Wellen des Lebens annehmen können.

**Freundlichkeit mit uns selbst**—damit wir uns das geben können, was wir wirklich brauchen.

Ein **Gefühl von Mitmenschlichkeit**— damit wir spüren, dass wir nicht alleine sind mit unseren Schwierigkeiten.

### **Was die TeilnehmerInnen erwartet:**

Der Kurs besteht aus Meditationen, Achtsamkeits- und Selbsterfahrungsübungen, künstlerischen Prozessen, kurzen Vorträgen, Austausch in der Gruppe und Übungen für zuhause. Das Ziel ist es TeilnehmerInnen eine direkte Erfahrung von Selbstmitgefühl zu ermöglichen und Praktiken einzuüben, die Selbstmitgefühl im Alltag entstehen lassen.

MSC ist ein Kurs zur Entwicklung von Selbstfreundlichkeit, keine Therapie. Gleichwohl können Veränderungen stattfinden, während wir die Fertigkeit weiterentwickeln, mit uns selbst auf freundlichere und mitfühlendere Art und Weise umzugehen.

[www.POWERful-heART.at](http://www.POWERful-heART.at)

**MSC + Kreativität** besteht aus 8 x 2,5-stündigen wöchentlichen Sitzungen und einem Halbtages- Retreat.

### **Für wen ist der Kurs geeignet?**

Es ist keine Vorerfahrung mit Achtsamkeit oder Meditation notwendig.

**MSC+ Kreativität kann** speziell für Menschen in pädagogischen und sozialen Berufen **sehr gut vor Burnout und Mitgefühlsmüdigkeit schützen**.

Der MSC-Kurs ist eine Methode zur Selbsthilfe. Der Kurs ersetzt keine sonst notwendige medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

**Termine:** ab 30. März bis 18.Mai 2016  
mittwochs von 18.30 bis 21.15 Uhr  
incl. ein Halbtagesseminar  
am Freitag, 22.4.2016 von 15.00 – 19.00 Uhr

**Ort:** 1060 Wien, Capistrangasse 3/2/74

**Kursbeitrag:** inklusive Material 360.- € bis 410.-€  
nach finanzieller Selbsteinschätzung

**Anmeldung:**  
per E-Mail an [art.luger@aon.at](mailto:art.luger@aon.at)

**Literaturempfehlung:**  
„Der Achtsame Weg zu Selbstliebe“  
von Christopher Germer