## 3 Kernkomponenten von Selbstmitgefühl

◊ Freundlichkeit mit uns selbst

◊ ein Gefühl von Mitmenschlichkeit

◊ ein ausgeglichenes achtsames Bewusstsein

Stetig zunehmende Forschungsbefunde zeigen, dass größeres Selbstmitgefühl deutlich mit mehr emotionalem Wohlbefinden, weniger Angst und Depression und Stress und einem Aufrechterhalten von gesunden Lebensweisen in Ernährung und Sport und zufrieden-stellenden Beziehungen einhergeht.

## Am Ende des Kurses werden Sie gelernt haben

- Selbstmitgefühl im Alltag anwenden
- Die nachgewiesenen positiven Wirkungen von Selbstmitgefühl verstehen
- Sich mit Freundlichkeit anstatt mit Kritik motivieren
- Belastende Gefühle mit mehr Leichtigkeit zu halten
- Herausfordernde Beziehungen (alte und neue) zu verwandeln
- Mit der Müdigkeit, die durch Fürsorge geben entstehen kann, umzugehen
- Die Kunst des Genießens und der Selbstwertschätzung zu üben

## Was Sie erwartet

**Meditationen, kurze Vorträge, Selbsterfahrungsübungen, Austausch in der Gruppe.** Zusätzlich werden wir **künstlerische und kunsttherapeutische Ausdrucksformen** und die herrliche Natur an der Förde nutzen. Vorrangiges Ziel ist es, Teilnehmenden eine direkte, emotionale Erfahrung von Selbstmitgefühl zu ermöglichen und Praktiken **einzuüben, die Selbstmitgefühl im Alltag entstehen lassen. MSC ist ein Seminar und kein Retreat.**

## MSC

ist in erster Linie ein Trainingskurs in Mitgefühl und kein reines Achtsamkeitstraining wie z.B. MBSR (Stressbewältigung durch Achtsamkeit), auch wenn Achtsamkeit die Grundlage für Selbstmitgefühl ist. MSC ist auch keine Psychotherapie insofern der Schwerpunkt von MSC darin liegt, emotionale Ressourcen aufzubauen und nicht darin, sich mit alten Verletzungen auseinander zusetzen. Positive Veränderungen finden auf natürliche Weise statt, während wir die Fertigkeit entwickeln, mit uns freundlicher und mitfühlender umzugehen.

Mehr grundsätzliche Infos unter:
www.centerformsc.org

# ACHTSAMES SELBSTMITGEFÜHL

SoFi Flensburg
Systemisch und Mitgefühls - orientiertes Fortbildungsinstitut

# MSC

## Intensiv-Kurs 2018

an der Flensburger Förde
1. bis 5. September 2018

- das 8 - Wochen - Programm geblockt als 5—Tages—Sommer –Intensivkurs
- Selbsterfahrung inmitten der natürlichen, ursprünglichen Küstenlandschaft an der Ostsee
- Vorbeugung gegen Mitgefühlsmüdigkeit und Burnout
- für alle und besonders für Menschen in therapeutischen, sozialen und pädagogischen Berufen, die mehr Mitgefühl und Selbstmitgefühl in ihrer Tätigkeit entwickeln und etablieren möchten.

Selbstfreundlichkeit ♥ Kreativität ♥ Achtsamkeit

**Helga Luger-Schreiner** Kunsttherapeutin, Künstlerin und Meditationskursleiterin und
**Margarete Malzer-Gertz** Ärztin für Psychotherapeutische Medizin, systemische Therapeutin, Coach und Supervisorin

Ort: Haus Grundstein, Neukirchen/ Ostsee
www.http://grundstein-neukirchen.de

Zeit: Samstag 1.09.2018 10.00 Uhr bis
Mittwoch 5.09.2018 13.00 Uhr

## MSC

**Wir bieten Ihnen das Mindful Self-Compassion (MSC) Programm im kompakten 5-Tages-Intensivkurs an.**

Der Kurs kann für Sie als Basis-Selbsterfahrung angerechnet werden, wenn Sie eine MSC-Teacher-Ausbildung machen möchten.

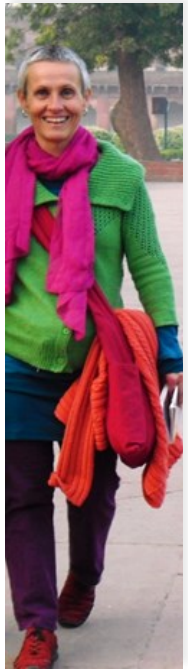
MSC ist ein evidenzbasiertes Programm, das speziell dafür entwickelt wurde, die Fertigkeit des Selbstmitgefühls zu kultivieren, um sich selbst in schwierigen Momenten im Leben mit Güte, Fürsorge und Verständnis begegnen zu können. MSC basiert auf der Forschung von **Kristin Neff** und dem klinischen Fachwissen von **Christopher Germer**

**www.mindfulselfcompassion.org**
**www.selfcompassion.org**

Selbstmitgefühl kann jede_r erlernen, sogar Menschen, die wenig Zuneigung als Kind er-fahren haben oder für die es sich unangenehm anfühlt, freundlich zu sich zu sein. Selbstmitgefühl ist eine mutige geistige Haltung, die uns widerstands-fähiger macht, auch gegenüber dem Leid, das wir uns unwillentlich selbst zufügen, indem wir uns zurückziehen, und in Grübeln verfallen.

.

**Helga Luger-Schreiner**
Mag.a
MSC– Certified Teacher



### POWERful-heART

Künstlerin,
Kunstpädagogin,
Multimediale Kunsttherapeutin,
Montessori-Pädagogin,
Metta- Meditations-Kursleiterin
helga.luger-schreiner@POWERful-heART.at
www.POWERful-heART.at

Künstlerische Prozesse und Meditation kultivieren Präsenz und eröffnen einen tiefen Zugang zu inneren Ressourcen

**Anmeldung bitte per email oder Fax an:**
**SoFi Flensburg Margarete Malzer-Gertz**
**post@sofi-flensburg.de**
**www.sofi-flensburg.de**

**Kursbeitrag** inklusive künstlerischer Materialien:
**550,00 € bis 650,00 €**
**Privatzahler_innen schätzen sich bitte finanziell selbst ein**
**Übernachtung/Vollpension** inklusive Bettwäsche:
**im Einzelzimmer 370 € I im Doppelzimmer 290 €**

**Margarete Malzer-Gertz**
Fachärztin
MSC- Certified Teacher

SoFi Flensburg
Systemisch und Mitgefühls-orientiertes Fortbildungsinstitut

Fachärztin für Psychosomatische Medizin & Psychothera-pie
www.malzer-gertz.de
Systemische Therapeu-tin, Coach und Supervi-sorin (SG, DGSF)
post@sofi-flensburg.de
www.sofi-flensburg.de

In meiner Arbeit ergänzen sich MSC und mei-ne ärztliche und TP— wie systemisch— psy-chotherapeutische Erfahrung

Für Ärzt_innen und für Psycholog_innen werden 50 Fortbildungspunkte beantragt.

Mit einer **Anmeldegebühr** von 50€ ist Ihre Anmeldung fixiert Bitte überweisen Sie diese auf

IBAN: DE40 2175 0000 0106 1746 34
BIC: NOLADE21NOS
Kennwort: MSC Neukirchen 2018

*Ermöglichen Sie sich, ihr Selbstmitgefühl und Ihre Resilienz zu stärken, Ideen zur Umsetzung in Ihrer Arbeit zu finden und Ihrer Kreativität Raum zu geben*