



ACHTSAMES SELBSTMITGEFÜHL
MINDFUL SELF-COMPASSION (MSC)
EIN BEWÄHRTER WEG ZU
SELBSTAKZEPTANZ, INNERER STÄRKE UND
FREUNDSCHAFT MIT SICH SELBST

8 + 1 Termine Oktober - Dezember 2024

23.10. | 30.10 | 06.11. | 13.11 | So 17.11. | 20.11 | 27.11. | 04.12. |
11.12.

Mittwochs 18:00-21:00 Uhr / Sonntag 10:00-14:00 Uhr

Ort: Familienbildung Lokstedt, Stapelstr. 8a, 22529 HH
Kursgebühr: 390 Euro incl. MwSt.

Mindful Self Compassion ist ein empirisch gestütztes, wissenschaftlich untersuchtes 8-wöchiges Gruppen-Programm, das von Kristin Neff und Christopher Germer konzipiert wurde, um unsere Fähigkeit zu Mitgefühl mit uns selbst und anderen zu stärken. Sie lernen Selbstmitgefühl und Achtsamkeit als starke Ressourcen im Alltag kennen und sich mit Freundlichkeit statt mit Kritik zu motivieren.

Kursleitung: Birgit Hauke-Sieg, MSC-Lehrerin und Verhaltenstherapeutin, Birgit Heißenbüttel, MSC-Lehrerin, Supervisorin und Coach (SG)

Für mehr Informationen:

Birgit Hauke-Sieg: birgit-hauke@gmx.de, www.birgit-hauke-sieg.de
Birgit Heißenbüttel: b.heissenbuettel@freenet.de,
oder www.msc-selbstmitgefuehl.org