

Mindful-Self-Compassion (MSC) – Achtsames Selbstmitgefühl



MSC 8-Wochen-Kurs nach Ch. Germer & Dr. K. Neff

MSC ist ein auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und klinischer Erfahrung entwickelter 8 Wochen-Kurs mit dem Ziel, Selbstmitgefühl zu kultivieren. Im MSC-Kurs erlernen die Teilnehmenden wesentliche Prinzipien und Praktiken, um schwierigen Momenten im eigenen Leben mit Fürsorge und Verständnis begegnen zu können.

Die drei Kernkomponenten von Selbstmitgefühl sind Freundlichkeit mit uns selbst, ein Gefühl von Mitmenschlichkeit und ein ausgeglichenes achtsames Bewusstsein.

Aufbau, Ziel und Inhalte des 8 Wochen-Kurses MSC

Ziel und Absicht des Kurses ist es, den Teilnehmenden eine direkte Erfahrung von Selbstmitgefühl zu ermöglichen und spezifische Praktiken einzuüben, die Selbstmitgefühl im Alltag entstehen lassen.

Der Kurs beinhaltet angeleitete Meditationen, kurze Vorträge, Selbsterfahrungsübungen, Erfahrungsaustausch in der Gruppe, Übungen für zuhause und Kursunterlagen.

Eine tägliche Übungspraxis in Selbstmitgefühl und Achtsamkeit von ca. 30 Min. ist sinnvoll einzuplanen, um das Gelernte im Alltag zu festigen und vom Kurs optimal profitieren zu können.

Für wen ist der Kurs?

Selbstmitgefühl ist **für alle erlernbar**, die bewusst Mitgefühl für sich und andere kultivieren möchten. Vorkenntnisse in Meditation sind keine Voraussetzung für diesen Kurs, jedoch von Vorteil.

Kursdaten 2018/1

Samstags von 09.30 bis 12.30 h: 03.03., 10.03., 17.03., 24.03., 7.04., 14.04., 21.04., 28.4.2018. Halbtagesretreat 14.00 - 18.00 h am Sa., 14.04.

Kursleitung

- **Philippe Schmidt**, Psychologe M.A. (Contemplative Psychotherapy, Naropa University, CO. USA) und Gestalttherapeut, MSC-Lehrer i.A.
- **Marisa Nussbaumer**, zertif. MBSR-Lehrerin cfm Zürich, MSC-Lehrerin i.A., Dipl. Yogalehrerin Yoga Schweiz, Dipl. Pflegefachfrau mit höherer Fachausbildung, ND Management im Gesundheits- und Sozialwesen

Kursgebühr: SFr. 740.- bei normalem Einkommen, Fr. 830.- bei gutem Einkommen. (Preisreduktion nach Absprache möglich)

Kursort: *Zen Zentrum Basel*, Untere Rebgasse 27, 4058 Basel

Interesse, Anmeldung und Kontakt

Bei Interesse an einem MSC 8-Wochen-Kurs und zur Anmeldung nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf:

- **Marisa Nussbaumer**, Tel. : 061 321 18 48, Email info@yogasiram.ch ,

oder

- **Philippe Schmidt**: Tel. +41 (0)77 420 31 78, Email: philippe.schmidt@gmx.ch