

# Mindful Self-Compassion Wochenend-Workshop 21.-22.9.2019

## Mit zwei zertifizierten Lehrerinnen und Trainerinnen

Mitgefühl mit anderen zu haben fällt uns in der Regel viel leichter, als mitfühlend und unterstützend mit uns selbst umzugehen. Die Forschung zu Selbstmitgefühl zeigt immer wieder dasselbe: Eine wohlwollende Haltung uns selbst gegenüber ist verbunden mit größerem Wohlbefinden, mehr Lebenszufriedenheit, Glücklichein, einem Gefühl von Verbundenheit, größerer Motivation auch in schwierigen Situationen an etwas dran zu bleiben. Stress, Ängstlichkeit oder depressive Stimmungen verringern sich. Tragende zwischenmenschliche Beziehungen nehmen zu.

Dieser Wochenend-Workshop umfasst Kernübungen des evidenzbasierten 8-Wochen-Programms Mindful Self-Compassion (MSC) (Achtsames Selbstmitgefühl). Im Workshop wird mit Meditationen gearbeitet, kurzen Inputs, einfachen Übungen, Austausch zu den unmittelbaren Erfahrungen aus den Meditationen und Übungen.



**Margit Manju Dürr** : Zertifizierte Lehrerin in Mindful Self-Compassion (MSC, Achtsames Selbstmitgefühl – Certified MSC-Teacher), Diplom- Psychologin, psychologische Psychotherapeutin, Supervisorin, Verhaltenstherapeutin, Hypnotherapeutin. Praxis in Neu-Ulm. [www.selbstmitgefuehl-seminare.de](http://www.selbstmitgefuehl-seminare.de)

**Tanja Scagnetti-Feurer**: Zertifizierte Lehrerin in Mindful Self-Compassion (MSC, Achtsames Selbstmitgefühl – Certified MSC-Teacher), Dr. phil. Psychologin, eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin, Supervisorin, Komplementärtherapeutin Methode Shiatsu. Praxis in Zürich. [www.mindfulselfcompassion.ch](http://www.mindfulselfcompassion.ch)

**Kosten:** € 320 (incl. ausführliches Begleitmaterial)

**Seminarzeiten: Samstag:** 10 Uhr bis 13 Uhr und 15 Uhr bis 18 Uhr **Sonntag:** 9 Uhr bis 12 Uhr und 13.30 Uhr bis 16.30 Uhr

**Ort:** Praxis Keller-Kropp, Memelstr. 24, 89231 Neu-Ulm

**Anmeldung:** unter Tel. 0731/1762264 oder e-mail: [margit.manju.duerr@t-online.de](mailto:margit.manju.duerr@t-online.de)