

SELBSTFÜRSORGE STÄRKEN – Resilienz im Alltag

3 Wochen-Kompaktkurs: 6 Termine à 2 Stunden zur Unterstützung der Stressbewältigung und Regulation belastender Emotionen mit der Praxis von Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl.

Der Kurs eignet sich für alle, die im Umgang mit den Herausforderungen des Alltags mehr Selbstfürsorge etablieren und die Praxis von Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl kennenlernen bzw. vertiefen möchten. Besonders für Menschen in Helfenden Berufen und fürsorgetragenden Lebensumfeldern.

6 Abende jeden Montag und Donnerstag vom 21.11. bis 8.12.2022

Inhalt und Ablauf

Zur Stabilisierung der Grundlage werde ich immer wieder kurze theoretische inputs zu Achtsamkeit und Mitgefühl geben. Themen und Übungen zu Körperachtsamkeit, Umgang mit Gedanken und Gefühlen, Freundlichkeit und Selbstmitgefühl werden praktisch vermittelt und den individuellen Gegebenheiten angepasst. Der Fokus des Kurses liegt auf der praktischen Erfahrung, d.h. wir werden viel gemeinsam praktizieren und uns darüber austauschen um die besten Voraussetzungen zu schaffen, das Gelernte im Alltag weiter zu üben und zu integrieren.

Was Du lernst

- Grundlagen zu Achtsamkeits- und Mitgefühlspraxis und zu Selbstfürsorge
- Die stärkende und heilende Kraft der Achtsamkeit
- Unterschiedliche methodische Zugänge: Bodyscan, Gehmeditation, achtsame Bewegung, Metta-Meditation, Selbstmitgefühls-Übungen
- Selbstreflexions-Übungen zur Stärkung der Resilienz
- Aufbau eigener Übungspraxis und Transfer in den Alltag und beruflichen Kontext

Termine

Mo, 21.11./Do, 24.11./ Mo, 28.11./Do, 1.12./ Mo, 5.12./Do, 8.12. Jeweils von 18-20 Uhr online

Referentin

Sabine Hanna Witte, Diplom-Psychologin, Systemische Therapeutin, Achtsamkeitstrainerin, Time To Think-Coach und Facilitator

Weitere Informationen: www.mindful.berlin und www.compassion.berlin

Teilnahmegebühr / Investition

280€ + MwSt (inkl. Materialien: Handout, Audiodateien)

Veranstaltungsort

Online ZOOM

Ermäßigung ist auf Anfrage möglich, bitte spricht mich an!

Anmeldung und Kontakt

Sabine Hanna Witte . mail@mindful.berlin . 0177 7888988