

## **MINI - Retreat | MSC-mindful self compassion | Selbst-Mitgefühl**

### **Mini-Retreat:**

Dieser Tag bietet eine Gelegenheit, vertieft in die Meditationspraxis einzusteigen, über einige Stunden hinweg dranzubleiben und mit Anleitung sowie in Stille in Unterstützung der Gruppe zu praktizieren.

Das Online-Format bietet eine besondere Gelegenheit, sowohl in vertrauter Umgebung, als auch mit der Gruppe verbunden zu sein und die Übungspraxis in das häusliche Umfeld zu integrieren. Das mag besondere Herausforderungen wie auch neue Gelegenheiten bieten, die Meditationspraxis zunehmend als Teil des Alltags zu erleben und einzuweben und auch mit eventuellen sogenannten Störungen auf hilfreiche Weise umzugehen.

### **Inhalt und Ablauf**

Wir beginnen um 8 Uhr am Vormittag mit gemeinsamer Praxis.

Angeleitete Sitzmeditationen, Phasen des Gehens und der Bewegung werden sich abwechseln und zur Mittagszeit wird es ca 1-2 Stunden Zeit zum Essen und ev. Ruhen geben, die wir nicht vor dem Bildschirm verbringen.

Für die Sitzmeditationen ist die online-Präsenz in Sichtbarkeit erwünscht, die anderen Phasen werden freier gestaltet.

Wir werden alles zum Beginn des Tages in einer gemeinsamen Einstiegsrunde besprechen und anschließend den Tag über in Stille praktizieren.

Anleitungen für die Praxis werde ich durchgehend geben.

Gegen 14 Uhr wird der Übungstag nach einer gemeinsamen Abschlussrunde beendet sein.

### **Was Du lernst**

- Freundlichkeit Dir selbst gegenüber kultivieren und stärken
- Deine Meditationspraxis mit Freundlichkeit und Mitgefühl „aufwärmen“
- Selbstfürsorge
- Selbstmitgefühls-Übungen
- Integration der Praxis in Dein Lebensumfeld

### **Termine**

So., 27.11. und

So., 11.12. Jeweils von 8-14 Uhr online | diese Termine können einzeln gebucht werden

### **Referentin**

Sabine Hanna Witte, Diplom-Psychologin, Systemische Therapeutin, Achtsamkeitstrainerin (MBSR / MSC), Time To Think-Coach und Facilitator

Weitere Informationen: [www.mindful.berlin](http://www.mindful.berlin) und [www.compassion.berlin](http://www.compassion.berlin)

### **Teilnahmegebühr / Investition**

40€ + MwSt *Ermäßigung ist auf Anfrage möglich, bitte spricht mich an!*

### **Veranstaltungsort**

Online ZOOM

### **Anmeldung und Kontakt**

Sabine Hanna Witte . [mail@mindful.berlin](mailto:mail@mindful.berlin) . 0177 7888988