

MSC – Mindful Self Compassion - Achtsames SelbstMitgefühl – Vertiefungs-Seminar

3-Tages-Weiterbildung für MSC-Lehrer*innen zur Vertiefung der eigenen Mitgefühlspraxis

Leitung: Regula Saner (ev mit Co-Referentin)

(MSC-Ausbilderin, Supervisorin und Mentorin,
Schweiz. anerkannte Körper-Psychotherapeutin, USA-zertifizierte MBSR-Lehrerin)
<http://www.zentrum-fur-achtsamkeit.ch/>

Ob im Unterrichtskontext oder im privaten Umfeld sind wir immer wieder mit Situationen konfrontiert, in denen uns eine mitfühlende Haltung schwer fällt.

In dieser Weiterbildung (22 Fortbildungseinheiten) haben wir gemeinsam die Möglichkeit, durch die eigene Praxis der Meditationen und Übungen aus dem MSC-Curriculum die Fähigkeit von Selbstmitgefühl und Mitgefühl tiefer zu verstehen und zu kultivieren.

Das bedeutet, dass wir uns den schwierigen Gefühlen, der subtilen Selbstkritik und dem Gefühl der Scham auf der persönlichen und kollektiven Ebene zuwenden. Dadurch können wir uns auch im Leiden, das aus schwierigen Gefühlen – speziell aus Scham - entsteht, uns selbst und anderen gegenüber innerhalb unserer Arbeit und in privaten Beziehungen mitfühlender begegnen.

Weitere Seminare, die sich schwierigen Situationen beim Unterrichten von MSC zuwenden, können bei Nachfrage folgen.

<u>Zeiten:</u>	Donnerstag, 03.05.2018:	18-21 Uhr
	Freitag, 04.05.2018:	10-13 Uhr und 15-18 Uhr
	Samstag, 05.05.2018:	10-13 Uhr und 15-18 Uhr
	Sonntag, 06.05.2018:	10-13 Uhr

Ort: now – Zentrum für Achtsamkeit, Tieckstraße 8, 10115 Berlin

Preis: 380,-- € (Frühbucher bis 01.02.2018: 340,--€) Ermäßigung auf Anfrage möglich

Anmeldung: mail@mindful.berlin oder telefonisch: +49 177 78 88 988

(am Samstag Abend findet nach dem Seminar ein Wiedersehen-Abendessen für alle MSC-Lehrer*innen statt. Informationen folgen. Für die Reservierung im Restaurant bitte eine kurze mail an Sabine: mail@mindful.berlin)