

Margarete Malzer-Gertz
Fachärztin
MSC-Trained Teacher



Fachärztin für
Psychosomatische
Medizin &
Psychotherapie
www.malzer-gertz.de
Systemische Therapie-
tin, Coach und Supervi-
sorin (SG, DGSF)
post@sofi-flensburg.de
www.sofi-flensburg.de



In meiner Arbeit ergänzen sich MSC und
meine ärztliche und systemisch therapeu-
tische Erfahrung

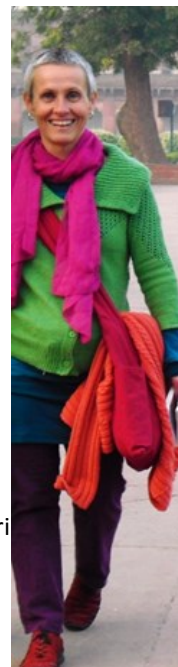
Für Ärzt_innen und für Psycholog_innen
werden 50 Fortbildungspunkte beantragt.

Mit einer **Anmeldegebühr** von
50€ ist Ihre Anmeldung fixiert
Bitte überweisen Sie diese auf
IBAN: DE40 2175 0000 0106 1746 34
BIC: NOLADE21NOS
Kennwort: MSC Neukirchen 2016

Helga Luger-Schreiner
Mag.a
MSC-Trained Teacher

POWERful-heART

Künstlerin
Kunstpädagogin
Multimediale
Kunsttherapeutin,
Montessori-Pädagogin
Metta- Meditations-Kursleiterin
art.luger@aon.at
www.POWERful-heART.at



Künstlerische Prozesse und Meditation
kultivieren Präsenz und eröffnen einen tiefen
Zugang zu inneren Ressourcen

Anmeldung bitte per email oder Fax über:

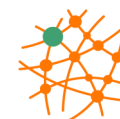
SoFi Flensburg Margarete Malzer-Gertz
email: post@sofi-flensburg.de
www.sofi-flensburg.de
Fax: 0049.4634.936422

Kursbeitrag: 400,00 bis 460,00 Euro
nach finanzieller Selbsteinschätzung
+ Übernachtung und Vollpension incl. Bettwäsche:
im EZ: 350 €
im DZ: 300 €
Vollwertküche vegetarisch



ACHTSAMES SELBSTMITGEFÜHL

Selbstfreundlichkeit - Verbundenheit - Achtsamkeit



SoFi Flensburg
Systemisch orientiertes Fortbildungsinstitut

MSC Kurs - Intensiv

das 8 - Wochen - Programm geblockt
in einem 5—Tage—Sommer—Intensivkurs
an der Flensburger Förde
24.Juni bis 29.Juni 2016

Dieser Selbsterfahrungskurs, inmitten wunder-
schöner Natur, in einer natürlichen, ursprüngli-
chen Küstenlandschaft an der Ostsee, dient als
Vorbeugung vor Mitgefühlsmüdigkeit und Burn-
out und richtet sich auch an Menschen in thera-
peutischen, sozialen und pädagogischen Berufen,
die mehr Mitgefühl und Selbstmitgefühl in ihrer
Tätigkeit entwickeln und etablieren möchten.

Helga Luger-Schreiner als Kunsttherapeutin,
Künstlerin und Meditationskursleiterin und
Margarete Malzer-Gertz als Ärztin für Psycho-
therapeutische Medizin, systemische Therapie-
tin, Coach und Supervisorin möchten Ihnen in
diesem Kurs ermöglichen, Ihr Selbstmitgefühl
und Ihre Resilienz zu stärken, Ideen zur
Umsetzung in Ihre Arbeit nahe bringen und
Ihrer Kreativität mehr Raum geben

Ort: Haus Grundstein, Neukirchen/ Ostsee
[www.http://grundstein-neukirchen.de](http://grundstein-neukirchen.de)

Zeit: Freitag, 24.06.2016 16.00 Uhr bis
Mittwoch, 29.06.2016 13.00 Uhr

Wir bieten Ihnen das **Mindful Self-Compassion** (MSC) Programm im kompakten 5—Tages-intensivkurs an. Der Kurs kann für Sie als Basis—Selbsterfahrung angerechnet werden, wenn Sie eine MSC—Teacher—Ausbildung machen möchten.

MSC ist ein evidenzbasiertes Programm, das speziell dafür entwickelt wurde, die Fertigkeit des Selbstmitgefühls zu kultivieren, um sich selbst in schwierigen Momenten im Leben mit Güte, Fürsorge und Verständnis begegnen zu können. MSC basiert auf der Forschung von

Kristin Neff und dem klinischen Fachwissen von Christopher Germer

www.mindfulselfcompassion.org und

www.selfcompassion.org

Selbstmitgefühl kann jede/r erlernen, sogar Menschen, die wenig Zuneigung in der Kindheit erfahren haben oder für die es sich unangenehm anfühlt, freundlich zu sich zu sein.

Selbstmitgefühl ist eine mutige geistige Haltung, die uns widerstandsfähiger macht, auch gegenüber dem Leid, das wir uns unwillentlich selbst zufügen, indem wir uns selbst zurückziehen, und in selbstbezogenes Grübeln verfallen.

Die 3 Kernkomponenten von Selbstmitgefühl sind

- » Freundlichkeit mit uns selbst
- » ein Gefühl von Mitmenschlichkeit und
- » ein ausgeglichenes achtsames Bewusstsein

Stetig zunehmende Forschungsbefunde zeigen, dass größeres Selbstmitgefühl deutlich mit mehr emotionalem Wohlbefinden, weniger Angst und Depression und Stress und einem Aufrechterhalten von gesunden Lebensweisen in Ernährung und Sport und zufriedenstellenden Beziehungen einhergeht.

Am Ende des Kurses werden Sie folgendes gelernt haben

- » Selbstmitgefühl im Alltag anwenden
- » Die nachgewiesenen positiven Wirkungen von Selbstmitgefühl verstehen
- » Sich mit Freundlichkeit anstatt mit Kritik motivieren
- » Belastende Gefühle mit mehr Leichtigkeit zu halten
- » Herausfordernde Beziehungen (alte und neue) zu verwandeln
- » Mit der Müdigkeit, die durch Fürsorge geben entstehen kann, umzugehen
- » Die Kunst des Genießens und der Selbstwertschätzung zu üben

Was Sie erwartet

Wir arbeiten im Kurs mit **Meditationen, kurzen Vorträgen, Selbsterfahrungsübungen, Austausch in der Gruppe**. Zusätzlich werden wir **künstlerische und kreativtherapeutische Werkzeuge**, besonders hier auch in der herrlichen Natur an der Förde nutzen. Es gibt viele Schnittstellen zwischen **MSC und systemisch lösungs—und ressourcenorientierten Ansätzen**. In ersten Schritten wollen wir auch einen Transfer in ein therapeutisches Setting mitdenken. Das vorrangige Ziel ist es, Teilnehmenden eine direkte, emotionale Erfahrung von Selbstmitgefühl zu ermöglichen und Praktiken einzuüben, die Selbstmitgefühl im Alltag entstehen lassen. MSC ist ein Seminar und kein Retreat.

MSC ist in erster Linie ein Trainingskurs in Mitgefühl und kein reines Achtsamkeitstraining wie z.B. MBSR (Stressbewältigung durch Achtsamkeit), auch wenn Achtsamkeit die Grundlage für Selbstmitgefühl ist. MSC ist auch keine Psychotherapie insofern, als der Schwerpunkt von MSC darin liegt, emotionale Ressourcen aufzubauen und nicht darin, sich mit alten Verletzungen auseinanderzusetzen. Positive Veränderungen finden auf natürliche Weise statt, während wir die Fertigkeit entwickeln, mit uns freundlicher und mitfühlender umzugehen.

Mehr Infos unter: www.centerformsc.org