



MSC + art 5– Tages-Intensivkurs

Selbstfreundlichkeit | Verbundenheit | Achtsamkeit
mit Helga Luger-Schreiner und Margarete Malzer-Gertz

Mo, 30.10.2023 - Fr, 03.11.2023

Neukirchen 84, 24972 Quern-Steinbergkirche/ Ostsee

Die 3 Kernkomponenten von Selbstmitgefühl sind:

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

MSC ist in erster Linie ein Trainingskurs in Mitgefühl und kein reines Achtsamkeitstraining, auch wenn Achtsamkeit die Grundlage für Selbstmitgefühl ist. MSC ist auch keine Psychotherapie. Der Schwerpunkt des Kurses liegt darin, 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.

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.



Was Sie erwartet

Meditationen, kurze Vorträge, Selbsterfahrungsübungen, Austausch in der Gruppe. Zusätzlich werden wir künstlerische und kunsttherapeutische Ausdrucksformen und die herrliche Natur an der Förde nutzen. Vorrangiges 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.

Sie erfahren das 8 - Wochen - Programm geblockt als 5-Tages-Herbst- Intensivkurs und als Selbsterfahrung inmitten der natürlichen, ursprünglichen Küstenlandschaft an der Ostsee und Vorbeugung gegen Mitgefühlsmüdigkeit und Burnout

Ein Kurs für alle und besonders auch für Menschen in therapeutischen, sozialen und pädagogischen Berufen, die mehr Mitgefühl und Selbstmitgefühl in ihrer Tätigkeit entwickeln und etablieren möchten.

**Fortbildungspunkte bei der Ärztekammer werden beantragt. Bildungsurlaub ist bewilligt.
Der Kurs kann als Basiserfahrung für die MSC—Lehrendenausbildung anerkannt werden**

Fachärztin für
Psychosomatische Medizin &
Psychotherapie
Systemische Therapeutin,
Coach und Supervisorin (SG, DGSF),
zertifizierte MSC-Lehrerin
(Germer/Neff)
Systemisch- und Mitgefühls-
orientiertes Fortbildungsinstitut
SoFi Flensburg
www.malzer-gertz.de
www.sofi-flensburg.de

Referentinnen:

Margarete Malzer-Gertz Helga Luger-Schreiner



Multimediale Kunsttherapeutin,
Kunstpädagogin, Künstlerin,
zertifizierte MSC –Lehrerin
(Germer/Neff),
Metta-Meditationslehrerin,
Leitung und Konzept PAS
Projekt Achtsame Schule
am ZLB der Universität Wien,
Mitentwicklung und Dozentin
Hochschullehrgang
Achtsamkeit in Bildung,
Beratung und Gesundheitswesen
www.powerful-heART.at

Anmeldung über: www.sofi-flensburg.de

Fragen an helga.luger-schreiner@powerful-heART.at oder
post@sofi-flensburg.de

Die Anmeldung ist per Fragebogen, Kennenlerngespräch und
Ihre Überweisung der Seminarkosten fixiert. Storno: AGB von SoFi

Bitte überweisen Sie auf : **SoFi—M. Malzer-Gertz**

IBAN: DE56 4306 0967 3100 5824 03 BIC: GENODEM1GLS

Ort: Neukirchen 84, 24972 Steinbergkirche
www.kirchberg-neukirchen.de

Zeit: Mo, 30.10.23 13.00h— Fr, 03.11.23 12.00h

Seminarkosten: 800€

Ermäßig. auf Anfrage 730€ o. 660 €

Unterkunft & vegetarische Vollverpflegung: EZ 460€