



Wir sind...

Margarete Malzer-Gertz

Fachärztin für Psychotherap.Medizin
Supervisorin, Coachin, Organisationsberaterin,(SG, DGSF)
Certified Mindful Selfcompassion Teacher



Mag.art. Helga Luger-Schreiner

Künstlerin, Kunstpädagogin,
multimediale Kunsttherapeutin
Certified Mindful Selfcompassion Teacher, Meditationslehrerin

Kontakt und Anmeldung



Malzer-Gertz

Systemische Perspektiven
Mitgefühl und Achtsamkeit

Margarete Malzer-Gertz
Krimweg 3
24975 Hürup , OT Maasbüll
info@malzer-gertz.de

Anmeldung über Webseite:
www.malzer-gertz.de



Helga Luger-Schreiner
<http://www.powerful-heART.at>

helga.luger-schreiner@powerful-heART.at



Fr, 09.10.2026 - So, 11.10.2026

"Frieden schließen mit
sich selbst, Freude und
Leichtigkeit nähren"

**Wochenendworkshop in Flensburg
mit Margarete Malzer-Gertz
und Helga Luger-Schreiner**

Thema



In Unfrieden mit uns selbst ...

Wir sind alle mit mehr oder weniger diversen Quellen des Unfriedens mit uns selbst konfrontiert: Sei es, dass wir mit schmerzhaften Erfahrungen oder mit Schwierigkeiten hadern, die wir nicht verhindern konnten, oder dass wir uns nicht verzeihen können, wo wir gescheitert sind oder was uns nicht gelingt, dass wir mit Teilen unseres Körpers, unserer Persönlichkeit oder deren Reaktionen im Clinch liegen, oder meinen, nicht gut genug zu sein.

Selbstmitgefühl und Mitgefühl sind die grundlegenden Herzensqualitäten, die uns helfen, Schritt für Schritt zur Anerkennung und Akzeptanz dessen, wer wir sind und was uns ausmacht, zu finden. Sich selbst oder anderen verzeihen womit wir hadern ist dabei ein allmählicher und meist längerfristiger Prozess der verschiedene Stadien durchläuft. Wir gehen ein Stück des Weges zusammen.

MSC und Kreativität



MSC

Mithilfe von Übungen und Meditationen aus den Programmen des Achtsamen Selbstmitgefühls (nach Germer & Neff) sowie mittels kreativen Vertiefungen und Reflexionen der Erfahrungen gehen wir auf die Reise zum Frieden mit uns selbst. Wir erforschen Erfahrungen, unseren Körper, unseren kritischen oder verurteilenden Umgang damit, unsere Scham darüber und machen uns mit den nächsten möglichen Schritten auf den Weg des Verzeihens, der Akzeptanz und der Freundschaft mit uns selbst, um Freude und Leichtigkeit mehr Raum in unserem Leben zu geben.

Methoden

Meditationen, meditative körperbasierte Übungen und Reflexionen, kreative gestalterische Methoden ermöglichen Zugänge und Ausdruck für Nicht-Sprachliches.

Es wird theoretische Inputs, Austausch in kleinen Gruppen und in der großen Gruppe geben.

Wo und Wie



Ort

Hofsaal im Gemeindehaus
Altes Pastorat St. Nikolai
Südermarkt 15 in Flensburg

Zeiten

Freitag, 9. Oktober 17.00h - ca. 20.00h
Samstag 10. Oktober 10.00h - 18.30h
Sonntag 11. Oktober 10.00h 13.30h

Verpflegung und Unterkunft

wird von Ihnen selbst organisiert.

Wir sind im Stadtzentrum, es gibt Hotels, Ferienwohnungen und diverse Möglichkeiten, sich zu verpflegen.

Eine Teeküche steht uns zur Nutzung zur Verfügung.

Seminarkosten

Early Bird bis 30. April 26	380,00€
Normalpreis danach	430,00€
Unterstützerpreis generell	480,00€

kleine Pauschale für Kreativmaterial
nach Aufwand vor Ort