



MSC Achtsames Selbstmitgefühl 5- Tages- Intensivkurs + ART Sommer in Nordseenähe

Christian-Jensen-Kolleg, Breklum

6. bis 10. Juli 2021

Beginn: 6.7. um 15.00 Uhr

Ende: 10.7. um 13.30 Uhr

Selbstmitgefühl bedeutet...

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

Sie erfahren sich darin ...

- Selbstmitgefühl zu erleben und Ideen zu kultivieren, mehr Selbstmitgefühl in Ihren Alltag zu bringen
- sich mit Freundlichkeit anstatt mit Kritik zu motivieren
- belastende Gefühle mit mehr Leichtigkeit zu halten
- herausfordernde Beziehungen (alte und neue) zu verwandeln
- die Kunst des Genießens und der Selbstwertschätzung zu üben

Sie lernen mehr darüber ...

- wie Sie die nachgewiesenen positiven Wirkungen von Selbstmitgefühl verstehen können
- wie Sie mit der Müdigkeit, die durch Fürsorge geben entstehen kann, umgehen können

Es erwartet Sie...

Eine wohltuende Auszeit für sich selbst, getragen von Meditationen, Selbsterfahrungsübungen, kurzen Vorträgen, Austausch in der Gruppe. Sie werden sich über **künstlerische und kunsttherapeutische Ausdrucksformen** mit sich selbst verbinden, kreativ Erfahrungen von Meditationen vertiefen und diese zum Ausdruck bringen. 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. Das Seminar ist als Vorbereitung für eine Ausbildung zum MSC- Lehrer oder zur MSC- Lehrerin anerkannt

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 der Schwerpunkt von MSC darin liegt, emotionale Ressourcen aufzubauen und nicht darin, sich mit alten Verletzungen auseinander zu setzen. Positive Veränderungen finden auf natürliche Weise statt, während wir die Fertigkeit entwickeln, mit uns achtsamer, freundlicher und mitfühlender umzugehen.

Bitte bringen Sie neben bequemer Kleidung zum Meditieren, Outdoor-Kleidung für jedes Wetter und feste Schuhe, Sonnenschutz und eine Trinkflasche mit. Sie können im Park des Tagungshauses die Natur genießen und in den Pausen in 15 Min an die Nordsee fahren; oder das Seminar mit einem kleinen Urlaub an der Nordsee kombinieren.

Referentinnen:

Fachärztin f. 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

Margarete Malzer-Gertz



Helga Luger-Schreiner



Kunsttherapeutin, Künstlerin,
Kunstpädagogin, zertifizierte
MSC - Lehrerin (Germer/Neff),
Metta-Meditations-Lehrerin,
Leitung u. Konzept PAS Projekt
Achtsame Schule, UNI Wien,
Mitentwicklung des Hochschul-
lehrgangs Achtsamkeit in Bildung,
Beratung u. Gesundheitswesen,
Entwicklung von MSC+ART
www.powerful-heART.at

Anmeldung:

post@sofi-flensburg.de

helga.luger-schreiner@powerful-heART.at

Frühbucher bezahlen bitte sofort den ganzen Betrag.
Für Normalbuchung ist die Anmeldung mit Anzahlung von 50€ fix.
Zu Storno siehe AGB von SoFi.
Bitte überweisen Sie auf : SoFi—M. Malzer-Gertz
IBAN: DE40 2175 0000 0106 1746 34 BIC: NOLADE21NOS
Kennwort: MSC-Intensiv + ART 2021

Ort: www.christianjensenkolleg.de

Zeit: 6.07.21 15.00h — 10.07.21 13.30h

Seminarkosten incl. Kreativmaterial:

Frühbucher bis 31.12.20 600 €, danach 660 €

Unterkunft & vegetarische Vollverpflegung:

EZ: 550 € DZ (derzeit nur für Zusammenlebende): 500 €

Anreise mit Zug: **Bredstedt, kostenloses Taxi > Breklum**