

## MSC-Kurs Frühling 2020

Dienstag, 18.30 - max. 21.30 Uhr  
25.2. | 3.3. | 10.3. | 17.3. | 24.3. |  
31.3. | 7.4. | 28.4.2020

plus Halbtagesretreat am Samstag,  
28. März 2020, 09.30 bis 14.00 Uhr

## Kosten

CHF 790.--. Darin enthalten sind:

- 8 Kurs-Termine à ca. 3h
- ein Intensiv-Halbttag à 4.5h
- detaillierte Kursdokumentation,  
Audiodateien und Zwischen-  
verpflegung

## Kursort

Böcklinstrasse 37, 8032 Zürich  
zwischen Hegibach- und Klusplatz

## Kursleitung

### Jeannette Wicki-Breitinger

Ressourcen-Impuls  
Böcklinstrasse 37  
8032 Zürich  
Tel. 079 682 10 70  
info@ressourcen-impuls.ch

### Susan Reinert Rupp

Leuchtstern  
alte Forchstrasse 23  
8126 Zumikon  
Tel. 044 500 21 44  
susan.reinert@leuchtstern.ch

Anmeldung telefonisch oder per Mail  
bei einer der Kursleiterinnen.

## Achtsames Selbstmitgefühl

## Mindful Self Compassion MSC



## 8-Wochen-Kurs

## Was ist MSC?

Mindful Self Compassion (MSC) ist ein 8-Wochen-Kurs, der speziell dafür entwickelt wurde, die Fertigkeit des Selbstmitgefühls zu kultivieren. Er bringt Teilnehmenden die wesentlichen Prinzipien und Praktiken bei, um schwierigen Momenten im Leben mit Güte, Fürsorge und Verständnis begegnen zu können.

Der Kurs wurde von Dr. Christopher Germer und Dr. Kristin Neff, USA, entwickelt.

Weitere Infos unter [www.msc-selbstmitgefuehl.org](http://www.msc-selbstmitgefuehl.org)

## Was ist Selbstmitgefühl?

Die drei Kernkomponenten von Selbstmitgefühl sind

- Freundlichkeit mit sich selbst
- ein Gefühl von Mitmenschlichkeit
- ausgeglichenes achtsames Bewusstsein

## Was lernen Sie?

Im MSC-Kurs werden Sie Folgendes lernen:

- Weniger kritisch und hart mit sich umzugehen
- Achtsamkeit und Selbstmitgefühl im Alltag anzuwenden
- Die Bedeutung von Selbstmitgefühl besser zu verstehen
- Mit schwierigen Gefühlen gelassener umzugehen
- Sich mit Freundlichkeit statt mit Selbstkritik zu motivieren
- Mit herausfordernden Beziehungen zu arbeiten
- Besser mit Fürsorgemüdigkeit umzugehen

Dieser Kurs steht allen Interessierten offen. Er bietet eine ideale Fortsetzung des MBSR-Kurses. Dieser ist aber keine Voraussetzung.

## Was erwartet Sie?

Der Kurs besteht aus Meditationen, kurzen Vorträgen, Selbsterfahrungsübungen, Austausch in der Gruppe und Übungen für Zuhause. Das Ziel ist es, Teilnehmenden eine direkte Erfahrung von Selbstmitgefühl zu ermöglichen und Praktiken einzuüben, die Selbstmitgefühl im Alltag entstehen lassen.

MSC ist keine Psychotherapie. Der Schwerpunkt von MSC besteht darin, emotionale Ressourcen aufzubauen, jedoch nicht darin, sich mit alten Verletzungen auseinanderzusetzen. Positive Veränderungen finden auf natürliche Art und Weise statt, während wir die Fertigkeit entwickeln, auf freundlichere und mitfühlendere Art und Weise mit uns umzugehen.

Um optimal vom Kurs profitieren zu können, empfiehlt sich eine tägliche Übungspraxis von 30 Minuten.