

# MSC-Kurs Mindfull Self-Compassion

## Achtsames Selbstmitgefühl

nach Kristin Neff und Christopher Germer

Kursleiterinnen: Elvira Sandkühler und Anne Dahl

„Wenn dein Mitgefühl dich selbst nicht miteinschließt, ist es unvollständig“  
(Jack Kornfield)

Wir alle kennen das:  
Jemandem aus unserem engeren Umfeld geht es nicht gut und wir stehen gerne tröstend und helfend bei. Was machen wir jedoch, wenn es uns selbst schlecht geht? Häufig tun wir so, als ob nichts wäre, sind hart mit uns selbst und kritisieren uns eher noch für das, was uns gerade geschieht.



Indem wir **Selbstmitgefühl** kultivieren, kann Raum entstehen, unseren Bedürfnissen verständnisvoll zu folgen.

Schwerpunkt des Kurses ist die Vermittlung von Erfahrungen von **Selbstmitgefühl**, um so die eigenen Ressourcen aufzubauen.

Es geht darum, sich selbst liebevoll zuzuwenden und Güte zu entwickeln, um sich in schwierigen Momenten im Leben verständnisvoller und fürsorglicher zu begegnen.

Selbstmitgefühl ist aber auch die Erfahrung von **gemeinsamem Menschsein**, sodass wir uns weniger allein, sondern eher verbunden fühlen.

Eine achtsame Präsenz öffnet uns dabei für die augenblickliche Erfahrung.

„**Wenn wir es schwer haben, begegnen wir uns selbst mit Mitgefühl, nicht damit es uns besser geht, sondern weil wir uns schlecht fühlen.**“ (Kristin Neff)

**Inhalte:** Meditationen, Übungen, Visualisierungen, Kurzvorträge, Selbsterfahrung, Austausch

**Termine:** 8 Treffen Beginn: 14.01.21 (04.03. entfällt) Ende: 11.03.21  
1 Treffen in Stille am Samstag den 07.03.2021 (10:00-14:00 Uhr)

**Kosten:** 390€, für Student\*innen mit geringem Einkommen: 250€  
Die Kursgebühr beinhaltet ein Übungsbuch mit Meditationen zum Download.

**Voraussetzung zur Teilnahme:** ein kostenloses Vorgespräch, Vorerfahrung in Meditation wird nicht erwartet.

Bereitschaft täglich 30 Minuten zu üben

Zahl der Teilnehmer\*innen: mind. 8 bis max. 10

**Ort:** Quelle des Mitgefühls, Heidenheimer Str. 27, 13467 Berlin-Hermsdorf

### Dozentinnen:

Elvira Sandkühler

Mobil: 01639607358

Mail: kontakt@elvira-sandkuehler.de

Web: <http://www.elvira-sandkuehler.de>

Anne Dahl

Mobil: 017651818704

Mail: adahl13@gmail.com