

Termine 2021:

Kurs 1: ab 19. Januar Di., 9.30 - 12.00 Uhr

19. Januar
26. Januar
2. Februar
9. Februar
23. Februar
2. März
9. März
16. März
und So., 28. Februar,
10.00 - 14.00 Uhr

Kurs 2: ab 19. Januar Di., 18.30 - 21.00 Uhr

19. Januar
26. Januar
2. Februar
9. Februar
23. Februar
2. März
9. März
16. März
und Sa., 27. Februar,
10.00 - 14.00 Uhr

Kurs 3: ab 20. April Di., 18.30 - 21.00 Uhr

20. April
27. April
4. Mai
11. Mai
18. Mai
1. Juni
8. Juni
15. Juni
und Sa., 22. Mai,
10.00 - 14.00 Uhr

Kurs 4: ab 17. August Di., 9.30 - 12.00 Uhr

17. August
24. August
31. August
7. September
14. September
21. September
28. September
5. Oktober
und So., 19. September,
10.00 - 14.00 Uhr

Kurs 5: ab 17. August Di., 18.30 - 21.00 Uhr

17. August
24. August
31. August
7. September
14. September
21. September
28. September
5. Oktober
und Sa., 18. September,
10.00 - 14.00 Uhr

Kurs 6: ab 2. November Di., 18.30 - 21.00 Uhr

2. November
9. November
16. November
23. November
30. November
7. Dezember
14. Dezember
21. Dezember
und Sa., 11. Dezember,
10.00 - 14.00 Uhr

*"Ein Moment von Selbstmitgefühl
kann deinen ganzen Tag verändern,
eine Reihe solcher Momente,
dein ganzes Leben".*

Christopher Germer

MSC



Das MSC-8-Wochen-Programm

Achtsames Selbstmitgefühl

Mindful Self-Compassion (MSC)
nach Chris Germer und Kristin Neff

Termine 2021

in Bonn-Poppelsdorf

MSC - Achtsames Selbstmitgefühl

Selbstmitgefühl ist eine mutige geistige Haltung, die geübt werden kann und unser Wohlbefinden und die Resilienz erhöht. Resilienz kann als die Kraft bezeichnet werden, mit der man es vom Boden wieder auf die Beine schafft.

Im Kurs erlernen die Teilnehmenden Methoden, um auf freundlichere und mitfühlendere Art und Weise mit sich umzugehen und schwierigen Momenten im Leben mit mehr Verständnis und Fürsorge zu begegnen. Auch unterstützt uns Selbstmitgefühl, wenn wir für andere Menschen - privat oder beruflich - da sind.

Das 8-Wochen-Programm "Mindful Self-Compassion" beruht auf der bahnbrechenden Forschung von Kristin Neff und dem klinischen Fachwissen von Chris Germer. Die positive Wirkung von MSC wurde bereits in vielen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen.

Wirkungen von MSC:

Immer mehr Forschungsbefunde zeigen, dass größeres Selbstmitgefühl mit mehr emotionalem Wohlbefinden, weniger Angst, Depression und Stress sowie einer gesünderen Lebensweise und zufriedenstellenderen Beziehungen einhergeht. MSC unterstützt Sie u.a. folgendermaßen:

- Selbstmitgefühl im Alltag anwenden
- Sich mit Freundlichkeit anstatt mit Kritik motivieren
- Belastende Gefühle mit mehr Leichtigkeit halten
- Herausfordernde Beziehungen verwandeln
- Mit Erschöpfung umgehen lernen, die durch Fürsorge geben entstehen kann - wichtig für Menschen in sozialen Berufen
- Die Kunst des Genießens und der Selbstwertschätzung üben

Kursinhalte:

- Meditationen, kurze Vorträge, Selbsterfahrungsübungen, Austausch in der Gruppe und Übungen für Zuhause
- Den Teilnehmern wird die direkte Erfahrung von Selbstmitgefühl ermöglicht. Praxisübungen unterstützen dabei, Selbstmitgefühl im Alltag entstehen zu lassen
- Jede/r Teilnehmer/in erhält ein Übungsbuch und die Kernmeditationen als CD/MP3
- An dem Mitgefühlstag sind Sie eingeladen, über einen längeren Zeitraum achtsam, freundlich und fürsorglich mit sich umzugehen.

Voraussetzungen:

Ein unverbindliches Vorgespräch dient dem Kennenlernen und der Orientierung und ist eine Voraussetzung für die Anmeldung. Bitte kontaktieren Sie mich für die Terminabsprache.

Die grundsätzliche Bereitschaft, an allen Sitzungen teilzunehmen und eine Übungszeit von 20 - 30 min. täglich wird als Bestandteil des Kurses empfohlen.

Sie benötigen keine Vorerfahrung mit Meditation oder Achtsamkeitstraining, aber die Bereitschaft und Neugier, Ihr inneres Körper- und Gefühlserleben zu erforschen.

Kosten:

380,-€ inkl. Arbeitsunterlagen, Übungsbuch und CD/MP3 (Ermäßigung bei finanziellen Engpässen auf Anfrage)

Ort:

Praxisraum für Achtsamkeit, Meditation und Stressbewältigung
Clemens-August-Str. 17
53115 Bonn-Poppelsdorf

Termine:

8 wöchentliche Treffen à 2,5 h und 1 Mitgefühlstag à 4 h
Kurstermine 2021: siehe Rückseite
Termine für Vorgespräche nach Absprache

Leitung:

Silke Bülte, MSC- und MBSR-Lehrerin
Tel. 0151 21822112
Email: info@mbsr-silkebuelte.de
Homepage: www.mbsr-silkebuelte.de

"In diesem Kurs, üben Sie, sich selbst auf freundliche und fürsorgliche Art und Weise zu begegnen. Das ist gerade in schwierigen Momenten unterstützend und kommt nicht nur Ihnen zugute, sondern auch den Menschen in Ihrem Umfeld".

Silke Bülte
MSC- und MBSR-Lehrerin



Weitere Informationen auf www.mbsr-silkebuelte.de