

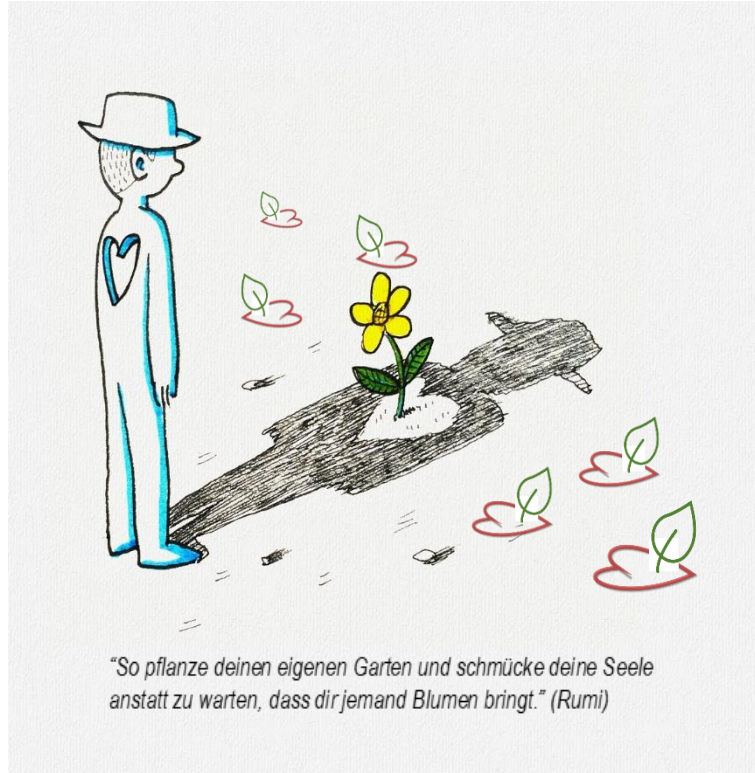
Einführung Achtsames Selbstmitgefühl (MSC = Mindful Self-Compassion)

Wie gehst du mit dir selbst um, wenn du Situationen oder Emotionen wie Angst, Ärger oder Stress zu bewältigen hast? Wie behandelst du dich, wenn einiges nicht so gut läuft, wie du es dir wünschen würdest, wenn du kritisiert wirst, dir Fehler passieren?

Wie wäre es, wenn du dir in solchen Augenblicken mit mehr Freundlichkeit anstatt Strenge begegnen könntest?

Achtsames Selbstmitgefühl (Mindful Self-Compassion) ist ein empirisch gestütztes, wissenschaftliches Programm. Es stärkt die Fähigkeit des Mitgefühls sich selbst gegenüber und hilft ein hohes Mass an Selbstkritik, Perfektionismus und Stress zu reduzieren.

Gerne möchte ich dir einen Einblick ins Thema geben, eine praktische Übung ausprobieren und dir das 8-Wochen-Programm vorstellen.



Zielgruppe

Das Programm wendet sich an Menschen, die das Programm für Achtsames Selbstmitgefühl kennen lernen und praktisch erleben möchten.

Datum, Uhrzeit

Samstag 15.8.2020, 11.00 bis ca. 12.30 Uhr

Ort

Eschlikon TG, vis-à-vis Bhf (Bahnhofstrasse11, Studio movingpeople)

Preis

30 Fr.

Kontakt

Yvonne Bommer, 079 963 65 77, yvonne.bommer@gmail.com, www.achtsamplus.ch

achtsam & plus.ch

Entwicklung von Achtsamkeit und Klarheit im Beruf und Alltag