



Seminarzeiten

Fr. 27.09. - Do. 03.10.2019

Beginn um 18:30 Uhr mit dem Abendessen, Ende um 14:00 Uhr nach dem Mittagessen. Wir werden längere Mittagspausen einplanen, die Zeit für Ruhe und Spaziergänge ermöglichen.

Zwei freie Vor- oder Nachmittage, je nach Wetter, geben die Möglichkeit für eine schöne Wanderung, z.B. auf dem Premiumwanderweg Oberlinspher Weg.

Seminarort

Tagungshaus Oberlinspher Mühle im Sauerland zwischen Marburg und Winterberg www.tagungshaus-in-hessen.de

Kosten

Seminargebühr:
450 € - 525 € (nach Selbsteinschätzung)

Unterkunft/Vollverpflegung:

Einzelzimmer/Tag	75 €
Doppelzimmer/Person/Tag	60 €
4er-Zimmer/Person/Tag	45 €

Seminarleitung



Sibylle Werminghaus

zertifizierte Lehrerin für MBSR, MSC, MBCT, Dipl. Sozialpädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie.



Evelyn Rodtmann

zertifizierte Lehrerin für MBSR und MSC, Anglistin M.A., Heilpraktikerin für Psychotherapie.

Wir sind Mitglied im



Mitglied im Verbund deutschsprachiger MSC-Lehrender



Anmeldung und Infos

Evelyn Rodtmann

Tel.: 030 - 623 3217
mail@achtsamkeit.berlin
www.achtsamkeit.berlin

Sibylle Werminghaus

Tel: 02161-4982770
sibylle.werminghaus@web.de
www.mbsr-moenchengladbach.de



Achtsames Selbstmitgefühl

Freundschaft schließen mit sich selbst

MSC 6-Tage-Intensivkurs

27.09. - 03.10.2019



www.achtsamkeit.berlin
www.mbsr-moenchengladbach.de



Freundschaft schließen mit sich selbst

In unserer Kultur ist es verbreitet, selbstkritisch und streng mit sich selbst umzugehen, wenn wir etwas nicht schaffen, schwierige Zeiten durchmachen oder wir uns unzulänglich fühlen. Unsere Selbstkritik soll uns motivieren, uns mehr anzustrengen, besser oder anders zu sein.

Wie wäre es, wenn wir stattdessen mitfühlend, freundlich und unterstützend mit uns umgehen? So, wie wir es oft mit anderen tun. Wie wäre es, für einen Moment aufzuhören gegen uns anzukämpfen und uns so anzunehmen, wie wir gerade sind – mit allen Stärken und Schwächen? Und uns mit Freundlichkeit und Mitgefühl zu begegnen?

Selbstmitgefühl gibt uns emotionale Stärke

Eine wohlwollende, unterstützende Haltung macht uns widerstandsfähiger gegenüber Leid, auch dem Leid, das wir uns unwillentlich selbst zufügen, in dem wir uns selbst verurteilen, uns zurückziehen und in Grübeln verfallen.

Selbstmitgefühl kann das emotionale Wohlbefinden stark verbessern ... und lässt sich kultivieren.

MSC - Selbstmitgefühl lernen

Mindful Self-Compassion (MSC) ist ein Programm, das von Dr. Kristin Neff und Dr. Christopher Germer speziell dafür entwickelt wurde, die Fähigkeit zu Selbstmitgefühl zu stärken und ist durch wissenschaftliche Studien eindeutig belegt.

Kurze Vorträge, Meditationen, Selbsterfahrungs- und Achtsamkeitsübungen sowie der Austausch in der Gruppe ermöglichen die direkte Erfahrung, auf freundliche und mitfühlende Art mit sich umzugehen.

Im MSC-Kurs entwickeln Sie Möglichkeiten:

- weniger kritisch oder hart mit sich umzugehen
- belastenden Gefühlen mit größerer Akzeptanz und Leichtigkeit zu begegnen
- sich mit Freundlichkeit statt mit Selbstkritik zu motivieren
- Empathie-Müdigkeit (privat und beruflich) vorzubeugen
- mehr innere Ruhe und Gelassenheit in den Alltag zu bringen

Vorerfahrung mit Meditation ist nicht Voraussetzung. In einem telefonischen Vorgespräch klären wir gerne Ihre Fragen!

Die Zeit wird kommen,
wenn du mit Schwung
dich selbst an deiner eigenen Tür
begrüßen wirst, in deinem eigenen Spiegel,
und jeder wird beim Gruß des anderen lächeln.

- Derek Walcott -



Tagungshaus Oberlinspher Mühle

Die alte Mühle aus dem 16. Jhdt. liegt mitten im Naturschutzgebiet in Alleinlage in einem weiten Tal des Sauerlandes mit einem Naturbadesee. Das einmalig schöne und stille Tal mit seiner abwechslungsreichen Flora und Fauna und vielen Wanderwegen ist ein Ort der Ruhe und eine Kraftquelle für den Alltag.

Das Tagungshaus gehört diese Woche nur uns. Sie wohnen in einfachen, aber behaglich eingerichteten Einzel-, Doppel- und einem 4-Bett-Zimmer. Duschen und WCs befinden sich auf den Fluren. Eine Sauna ist vorhanden. Das Haus bietet eine leckere vegetarische Vollverpflegung sowie Getränke während des Seminars.

