

Achtsames Selbstmitgefühl - MSC



„Mit Selbstmitgefühl schenken wir uns selbst die gleiche Güte und Fürsorge, die wir auch einem guten Freund oder einer guten Freundin schenken würden.“ (Kristin Neff)

Was ist Achtsames Selbstmitgefühl? (Mindful Self-Compassion, MSC)

Selbstmitgefühl / Selbstfreundlichkeit ist eine Haltung, die wir üben können, um liebevoller und nachsichtiger mit uns und unserer Umgebung umzugehen - besonders in schwierigen Momenten des Lebens.

Das MSC 8 - Wochenprogramm wurde von Dr. Christopher Germer und Dr. Kristin Neff entwickelt.

Ein MSC-Kurs eignet sich für Menschen, die

- zu Selbstkritik, Perfektionismus oder Selbstverurteilung neigen und mitfühlender mit sich selbst umgehen möchten,
- einen Weg finden möchten, mit belastenden privaten oder beruflichen Situationen besser zurecht zu kommen,
- ihre Bedürfnisse und Grenzen missachten,
- häufig mit sich und dem Leben unzufrieden sind,
- unter Fürsorgemüdigkeit leiden.

Der MSC-Kurs umfasst

- ein Vorgespräch (ca. 20 Min.),
- 8 Termine jeweils 2,5-3 Stunden in der Gruppe
- eine Einzelsitzung Focusing-Therapie (60 Min.),
- einen Übungstag zur Vertiefung, Sonntag, den 07.02.27, 10.00-14.00 Uhr,
- Kursunterlagen.

Kursort: EPIQ, Friedensallee 20, 22765 Hamburg, im Freiraum

Termine: Mittwochs, 06.01./13.01./20.01./27.01./03.02./10.02./17.02./24.02.27
18:00 Uhr für 2,5-3 Std., Ersatztermin: 31.03.27

Kursgebühr: 490,- Euro (Ratenzahlung ist möglich)

Weitere Informationen und Anmeldung

Gisela Roos	0170 - 20 55 010	gisela.roos@web.de
Nicola Schomacker	0179 - 50 94 169	info@nicola-schomacker.de

Kursleitung



Gisela Roos

- MBSR/MBCT/MSC-Lehrerin
- Achtsamkeitstherapeutin
Asklepios Klinikum Harburg
- Focusing-Beraterin
- Physiotherapeutin
- Studium der Germanistik



Nicola Schomacker

- MBSR/MBCT/MSC-Lehrerin
- Achtsamkeitstherapeutin
Asklepios Klinikum Harburg
- Focusing-Therapeutin (DFI)
- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Krankenschwester/Study-Nurse