



## Achtsames Selbstmitgefühl. Mindful Self-Compassion (MSC) 8-Wochen-Kurs nach Dr. C. Germer und Dr. K. Neff

### Leitung:

Susanne Maria Jäger, Mag.phil., Psychotherapeutin, ausgebildete Mindful Self-Compassion-Lehrerin  
Martin Moser, Körpertherapeut, Fachkraft für Sozialpsychiatrie, ausgebildeter Mindful Self-Compassion-Lehrer

### Zielgruppe:

Menschen, die sich darin üben wollen, freundlich und wohlwollend mit sich (und anderen) umzugehen und ihre „Akkus“ (wieder) aufladen wollen.

### Ablauf:

Über die Dauer von acht Wochen findet ein Termin pro Woche (jeweils ca. 3 UE) statt. Dazu kommt ein Halbttag "Retreat" (gemeinsames Schweigen). Da der Kurs aufbauend konzipiert ist, wird die Teilnahme an allen Kursteilen empfohlen. Der Besuch der Infoveranstaltung ist kostenlos, dient zur Orientierung und ist keine Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs.

### Termine:

Infoveranstaltungen: 31.1.2020, 18 Uhr und 28.2.2020, 18 Uhr, Resselstr. 18, Innsbruck  
Yoga Mitte, 1. Stock, **die Infoveranstaltungen sind kostenlos & unverbindlich, bitte aus organisatorischen Gründen anmelden!**

Kurstermine: 27. März, 3., 17., 24. April, 1., 8., 15. und 22. Mai jeweils von 18-21 Uhr,  
dazu kommt ein Retreat am 2. Mai 2020 von 13-18 Uhr

**Ort:** Yoga Mitte, Resselstraße 18/1, 6020 Innsbruck

### Inhalt:

Basierend auf den drei Säulen Achtsamkeit, Selbstfreundlichkeit und Gemeinsames Menschsein üben wir die Haltung des Selbstmitgefühls über die Zeit von 8 Wochen ein, sodass diese Haltung mehr und mehr fester Bestandteil unseres Lebens wird. Wie nebenbei ist der Effekt dieses Übens ein selbstverständlicher Zugang zu unseren Ressourcen und Kraftquellen. Eine Kernübung dabei ist die "Liebevolle Güte Meditation".

Studien haben gezeigt, dass das regelmäßige Praktizieren der "Liebevolle Güte Meditation" signifikant das Vorkommen positiver Gefühle von Liebe, Freude, Hoffnung und Dankbarkeit erhöht.

Weitere positive Effekte des Trainings sind die Zunahme von:

Körperlicher Gesundheit, Achtsamkeit, Selbstakzeptanz, Genussfähigkeit und die Stärkung der Fähigkeiten, Probleme zu lösen und Beziehungen zu anderen positiv zu gestalten.

Besonders beim Phänomen der „Fürsorgemüdigkeit“, z.B. bei Menschen in helfenden Berufen, ist das Training des Selbstmitgefühls mit seinen Effekten hilfreich beim Wiederfinden von Lebensfreude und -Energie.

### Methoden:

Kurze Vorträge mit theoretischen Grundlagen zu Selbstmitgefühl, Selbstpflege und neuronalen Zusammenhängen von Selbstberuhigung und -Aktivierung, Achtsamkeitsübungen, Meditationen, Gruppenübungen, Austausch in der Gruppe, Übungen für zu Hause.

Achtsames Selbstmitgefühl - Mindful Self Compassion (MSC) - ist keine Psychotherapie und ersetzt diese auch nicht, kann aber heilsam wirken.

### Kosten:

440.- Euro, Ratenzahlung möglich.

In den Kurskosten enthalten sind Infoabend, 8 Kursabende, Halbtagesretreat sowie Kursunterlagen.

☘ „Bring `wen mit!“

Zwei Menschen (Paare, FreundInnen, KollegInnen etc.), die sich zugleich anmelden, erhalten je 40.- Euro Ermäßigung auf den Kursbeitrag.

☘ ☘ In jedem Kurs stehen ab 10 TeilnehmerInnen zwei „Stipendiumsplätze“ zu stark vergünstigten Konditionen zur Verfügung. Bitte bei Interesse melden!

☘ ☘ ☘ SVA-Versicherte können den Gesundheitshunderter einlösen.



### Web-/Literaturempfehlung:

<http://centerformsc.org>

Kristin Neff: Selbstmitgefühl. Kailash Verlag 2012

Christopher Germer: Der achtsame Weg zum Selbstmitgefühl. Arbor Verlag 2015

Kristin Neff & Christopher Germer: Selbstmitgefühl. Das Übungsbuch. Arbor Verlag, 2019

**Anmeldung** bis spätestens 28.2.2019 bei Susanne M. Jäger,  
unter [susanne.jaeger@aon.at](mailto:susanne.jaeger@aon.at) oder telefonisch unter 0650/8664014.

Platzreservierung nach einem persönlichen Gespräch und Einzahlung des Kursbeitrags auf das Konto  
lautend auf: Susanne Jäger IBAN: AT48 11000 17900161500 BIC: BKAUATWW