

SEMINAR - WOCHENENDE / 4. – 6. April 2025

Kurszeiten: Freitag 10:00 – 13:00 / 15:30 – 18:30 Uhr
Samstag 10:00 – 13:00 / 15:30 – 18:30 Uhr
Sonntag 10:00 – 13:00 Uhr

Gesamt: 20 Einheiten á 45 min

Kursort: Familien & Seminarhotel Seegasthof Breineder
Schmiedviertel 1, A- 8252 Mönichwald



Kurskosten exklusive Unterkunft und Verpflegung
Frühbucher € 390,- (inkl. 20 % Mwst.) bis 4. Jänner 2025
danach € 410,- (inkl. 20% Mwst.)

SVS Versicherte können den **Gesundheitshunderter** beantragen.

Preise für Unterkunft und Verpflegung findest Du auf www.dialogus.at

ANMELDUNG: Wenn du am Kurs teilnehmen möchtest, schicke bitte ein E-Mail an: christine.minixhofer@dialogus.at und sibylle.halder@aon.at
Im nächsten Schritt erhältst Du einen Fragebogen, den Du bitte ausfüllst und retournierst. Wenn wir noch Fragen haben, melden wir uns per E-Mail oder Telefon.

KURSLEITUNG



© Carolin Bohn

Christine Minixhofer, MSc
Dipl. Psychosoziale Beraterin
Zertifizierte MSC Lehrerin (UCSD)
www.dialogus.at
christine.minixhofer@dialogus.at
+ 43 699 88 46 75 44



Sibylle Halder
Dipl. Psychosoziale Beraterin
Trained MSC Teacher
sibylle.halder@aon.at
+43 676 422 90 78

In sich selbst Klarheit, Mut und Stärke finden mit Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl



Sanftes und Kraftvolles Selbst-Mitgefühl ein Seminar-Wochenende für Frauen

4. – 6. April 2025
Familien & Seminarhotel Seegasthof Breineder
A - 8252 Mönichwald

Ein Wochenende zum sanften und kraftvollen Selbst-Mitgefühl

*Stark und weich zu sein, klar und sanft, mutig und liebevoll –
all das sind keine Widersprüche,
sondern authentische Möglichkeiten unseres Menschseins,
um ein wertschätzendes und respektvolles Miteinander zu schaffen.*

An diesem Wochenende geht es darum sanftes und kraftvolles Selbst-Mitgefühl zusammen zu bringen. Beide brauchen einander, damit Selbst-Mitgefühl seine volle Wirkung entfalten kann. Sanftes Selbst-Mitgefühl hilft uns mitten im Schmerz, uns zu beruhigen, zu trösten, für uns selbst liebevoll da zu sein, zu akzeptieren, dass Leid Teil unseres Menschseins ist. Kraftvolles Selbst-Mitgefühl hingegen hilft uns in die Handlungsfähigkeit zu kommen, gegen den Schmerz was zu tun, für unsere Werte und Bedürfnisse einzustehen und unsere Grenzen klar aufzuzeigen und zu schützen.

Wenn wir beide Qualitäten, die sanfte und kraftvolle, in uns entdecken und stärken, und sie zusammen auftreten lassen, sind wir sanfte Göttin und kraftvolle Kriegerin zugleich. Beide brauchen einander, wie zwei Gegengewichte.

Kristin Neff vergleicht die sanfte Energie mit Yin und die kraftvolle mit Yang. Das Prinzip von Yin und Yang ist, dass Gesundheit, Wohlbefinden und Zufriedenheit nur dann möglich sind, wenn sich beide Aspekte im Gleichgewicht befinden. So verhält es sich auch mit den beiden Aspekten des Selbst-Mitgefühls. Das Ausbalancieren, was ein fortlaufender Prozess ist, ist entscheidend. „Solange der Yang Ausdruck der Wut mit der fürsorglichen Qualität vom Yin ausbalanciert ist, kann Wut eine gesunde und konstruktive Kraft sein. Nur wenn die kraftvolle Energie der Wut nicht mit der sanften Energie der Fürsorge verbunden ist, wird unsere Wut schädlich und zerstörerisch. Unsere Kraft muss fürsorglich sein, damit sie tragfähig und wirksam wird.“ (K. Neff, 2021, S80, übersetzt aus dem englischen Original)

WAS DICH IM KURS ERWARTET

- Eine sichere, wohlwollende und lebendige Atmosphäre des gemeinsamen Lernens, geführte Meditationen, Impulsvorträge, Übungen zur Selbstreflexion und Selbsterfahrung, Austausch in der Gruppe, Hilfen zum Transfer in den Alltag (Meditationen als Audiodatei zum Download nach dem Kurs).
- Zwei Kursleiterinnen, die viel Erfahrung im Leiten von MSC Kursen mitbringen, die selbst jahrelang Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl Praktizierende sind und zudem beide in IFS (Internal Family System nach Richard Schwartz) und SE (Somatic Experiencing® nach Peter Levine) ausgebildet sind.

VORAUSSETZUNGEN

- Vorerfahrung mit Achtsamen Selbst-Mitgefühl: z.B. MSC Core Skills Training, MSC 8 Wochen Kurs, MSC Intensiv Kurs
- Menschen, die von Gefühlen überflutet werden, wenn sie ihr inneres Erleben erforschen, wird von der Teilnahme abgeraten.
- Um sicher zu stellen, dass der Kurs für Dich passend ist, wird jede Interessent:in gebeten, vor der Anmeldung der Kursleitung einige Vorabinformationen per Fragebogen zukommen zu lassen.

WAS DU IM KURS ERFAHREN UND ERLERNEN KANNST

- Wie sich die drei Schlüsselkomponenten des Selbstmitgefühls manifestieren, wenn wir uns selbst schützen, Veränderungen anregen und für unsere Bedürfnisse sorgen
- Eigene Blockaden, die Dich daran hindern, wirksame Grenzen zu ziehen, zu erkennen und beginnen sie zu überwinden
- Ärger und Wut als schützende Energie zu erfahren und als konstruktive Kraft zu nützen
- Dich mit Kraftvollem Selbstmitgefühl zu gesunden Lebensgewohnheiten motivieren
- Eigene Bedürfnisse und Werte zu erkennen und Dir die Erlaubnis zu geben, für sie einzustehen und sie Dir zu erfüllen
- Die Bedeutung des Selbstmitgefühls für den sozialen Wandel

HINWEISE FÜR TEILNEHMER:INNEN

- Dieses Seminar ist ein Trainingskurs in Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl und *kein* Retreat und *keine* Psychotherapie.
- Dieses Seminar ist ein Aufbaukurs. Voraussetzung ist bereits ein absolvierter MSC Kurs.
- Die Kursleitung übernimmt keine Haftung und der Kurs kann keine notwendige medizinische oder psychotherapeutische Behandlung ersetzen.

LITERATUR – EMPFEHLUNG

- Kristin Neff. Kraftvolles Selbstmitgefühl für Frauen. Klar für sich selbst einstehen, engagiert handeln und Erfüllung finden. Kailash Verlag 2022 (deutsche Ausgabe)