

MSC 5 TAGE INTENSIV KURS – August 2026

Kurstermin: SO 2.8.2026 - Beginn 17:00 Uhr bis SA 8.8.2026 - Ende 11:00 Uhr

Gesamt: 40 Einheiten á 45 min

KURSORT

Hotel Landsitz Pichlschloss
A- 8022 Neumarkt, Stadlob 125

KURSKOSTEN

€ 468,- (inkl. 20 % Mwst),
exkl. Unterkunft und Verpflegung

SVS Versicherte können den Gesundheitshunderter beantragen!

UNTERKUNFT und VERPFLEGUNG

Die Preise für die Unterkunft und Verpflegung im Hotel kommen demnächst!

ANMELDUNG Wenn Sie am Kurs teilnehmen möchten, schicken Sie bitte ein E-Mail an: christine.minixhofer@dialogus.at. Im nächsten Schritt erhalten Sie einen Fragebogen, den Sie bitte ausfüllen und retournieren. Anschließend erhalten Sie eine Einladung zu einem persönlichen Vorgespräch. Das Vorgespräch dauert 15 min – 30 min und findet telefonisch oder per Zoom statt.

KURSLEITUNG

Christine Minixhofer, MSc

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



MSC Intensiv Kurs Achtsames Selbst-Mitgefühl

Freundschaft schließen mit sich selbst

Sonntag, 2. bis Samstag, 8. August 2026



Pichlschloss
Neumarkt – Mariahof, Steiermark

ACHTSAMES SELBST-MITGEFÜHL

Mindful Self-Compassion / MSC

Diese Kurswoche führt durch das komplette Programm Mindful Self-Compassion (MSC). MSC ist ein evidenzbasiertes Trainingsprogramm. Es wurde von Dr. Kristin Neff und Dr. Christopher Germer speziell dafür entwickelt wurde, achtsame Selbstfreundlichkeit und Selbst-Mitgefühl zu kultivieren und im Alltag leichter entstehen zu lassen.

WAS SIE LERNEN

- Mit sich selbst freundlicher und liebevoller umgehen
- Motivation aus Freundlichkeit statt harscher Selbstkritik
- Integration von Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl in den Alltag
- Sich selbst liebevoll umsorgen, kraftvoll für sich selbst eintreten
- Selbst-Stärkung, Stärkung der Resilienz
- Umgang mit Empathie-Müdigkeit, Burnout-Prävention

TAGESABLAUF

Jeweils ca. 3 Stunden Kurs an den Vor- und Nachmittagen mit einer längeren Mittagspause dazwischen. Bestandteil des Kurses sind: kurze theoretische Inputs, geführte Meditationen, Übungen zur Selbstreflexion und Selbsterfahrung, zahlreiche informelle Impulse für den Alltag, Erfahrungsaustausch in der Gruppe. Ein Nachmittag steht zur freien Verfügung.

VORAUSSETZUNGEN

- Das Ausfüllen eines Fragebogens und ein kostenfreies, persönliches Vorgespräch (telefonisch oder per Zoom) mit der Kursleiterin.
- Es sind keine Vorerfahrung mit Achtsamkeit oder Meditation notwendig, um am MSC Kurs teilzunehmen. MSC ist keine Psychotherapie
- Teilnehmer*innen müssen in der Lage sein, mit geschlossenen Augen ihr inneres Körper- und Gefühlserleben erforschen zu können, ohne dabei überflutet zu werden.

HINWEISE FÜR TEILNEHMER*INNEN

- Der 5-Tage-Intensivkurs lädt dazu ein, tief in das Thema einzutauchen und im behaglichen Ambiente des Landsitzes Pichlschloss, eingebettet in die Natur, Zeit für sich selbst und die Kultivierung von Selbst-Mitgefühl zu finden.
- Das kompakte Format ist ebenso für Menschen gedacht, die an ihrem Wohnort keinen 8-Wochen-Kurs besuchen können.
- MSC ist ein Trainingskurs in Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl und *kein* Retreat und *keine* Psychotherapie. Es dient dem Aufbau von Ressourcen.
- Der Kurs ist für alle Menschen geeignet, die fürsorglicher, freundlicher und mitfühlender mit sich selbst umgehen möchten, insbesondere für Personen, die im therapeutischen, medizinischen oder sozialen Bereich tätig sind.
- Der Kurs ist auch für MSC- und Achtsamkeitserfahrene zur Vertiefung geeignet.
- Der Kurs erfüllt eine der Voraussetzungen, um sich für die Ausbildung zum/zur MSC-Lehrer*in (Mindful Self-Compassion) bewerben zu können. Weitere Informationen zu den Voraussetzungen und zum Bewerbungsprozess finden Sie auf www.centerformsc.org.

LITERATUR – EMPFEHLUNGEN

- Kristin Neff & Christopher Germer: Selbstmitgefühl – Das Übungsbuch. Arbor Verlag
- Christopher Germer: Der achtsame Weg zum Selbstmitgefühl. Arbor Verlag
- Kristin Neff: Selbstmitgefühl: Kailash Verlag