



SC - MSC

6 Wochen Kurs

6 x 120 min
live online

Kurzformat Achtsames Selbst-Mitgefühl

SC-MSK Short Course - Mindful Self-Compassion

Online über Zoom

„Das Entscheidende ist Mitgefühl mit mir selbst. Das ist der Anfang von allem. Leider haben wir keine Tradition, die diese Haltung kultiviert. In unserer leistungsorientierten Welt lernen wir alles, nur nicht, liebevoll mit uns zu sein.“

Luise Reddemann

Ablauf

- 6 Treffen von jeweils 120 min / Montag von 18:30 – 20:30 Uhr
- kurze theoretische Inputs, Reflexionsübungen, kurze Meditationen; informelle Praxis, die sich leicht in den Alltag integrieren lässt; Austausch und Reflexion

Ziel

- mit sich selbst freundlicher und liebevoller umgehen
- Motivation aus Freundlichkeit statt harscher Selbstkritik
- Integration von Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl in den Alltag
- sich selbst beistehen, Selbst-Stärkung, Stärkung der Resilienz
- Umgang mit Empathie Müdigkeit, Burnout-Prävention

Hinweise

- Dieses Kursprogramm wurde speziell als Online-Kurs konzipiert. Es enthält alle wesentlichen Inhalte des MSC 8 Wochen Kurses.
- Der Kurs eignet sich zum Einstieg in MSC und auch zum Dranbleiben an der Praxis für MSC Erfahrene. Schwerpunkt ist die informelle Praxis.
- Menschen, die von Gefühlen überflutet werden, wenn sie ihr inneres Erleben erforschen, wird von der Teilnahme abgeraten.
- Das Programm ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.
- Die Kurseinheiten sind aufeinander aufbauend und können daher nicht einzeln gebucht werden.
- Die Stornobedingungen finden Sie auf www.dialogus.at

Teilnehmer*innenzahl

max. 12 Personen

Anfragen und Anmeldungen

an christine.minixhofer@dialogus.at, + 43 699/88 46 75 44

REFERENTIN



Christine Minixhofer, MSc

Zertifizierte Lehrerin für Achtsames Selbstmitgefühl nach Germer/Neff, Zertifizierte Deep Rest Meditation Lehrerin, Freie Praxis für Psychosoziale Beratung, Coaching und Supervision
www.dialogus.at

KOSTENBEITRAG

€ 240,- (inkl. 20 % Mwst.)

KURSZEITEN

MO 23.2.2026
MO 2.3.2026
MO 9.3.2026
MO 16.3.2026
MO 23.3.2026
MO 13.4.2026

jeweils von 18:30 – 20:30 Uhr

