

Externes Kursangebot

Achtsames Selbstmitgefühl

Der Kurs „**Achtsames Selbstmitgefühl**“ lehrt Kernprinzipien und -praktiken, auf schwierige Gefühle mit Fürsorge und Verständnis zu reagieren. Kernkomponenten von Selbstmitgefühl sind: Freundlichkeit mit uns selbst, ein Gefühl von Zugehörigkeit und ein ausgeglichenes achtsames Bewusstsein.

Freundlichkeit öffnet unsere Herzen dem Leid gegenüber, damit wir uns das geben können was wir in dem Moment brauchen.

Stetig zunehmende Forschungsbefunde zeigen, dass größeres Selbstmitgefühl deutlich mit mehr emotionalem Wohlbefinden, weniger Angst, Depression und Stress und einem Aufrechterhalten von gesunden Lebensweisen, wie Ernährung und Sport, und zufriedenstellenden Beziehungen einhergeht.

Vorerfahrungen in MBSR/Meditation erwünscht

Termine **Mittwoch 09.03.-18.05.2022 (8 x)**
18.00-21.00
Miniretreat am 30.04.2022

Kursleitung **Katrin Hensel**, Dipl. Sozialpädagogin,
MBSR/MBCT Lehrerin

Kosten **390.- €**

Information 030-450 529 083
www.seminarzentrum-integrative-medizin.de



SEMINARZENTRUM
für PRÄVENTION und
INTEGRATIVE MEDIZIN e.V.

Die von uns empfohlenen Gesundheitstrainings richten sich an Menschen, die ihre Gesundheit verbessern möchten. Wir arbeiten dazu mit einem Netzwerk ausgewiesener externer Dozenten und Gesundheitstrainer, die diese Kurse durchführen.

Information und Anmeldung

Tel. 030-450 529 083

Veranstaltungsort

Zentrum für Achtsamkeit Potsdam,
Mittelstr. 24, 14467 Potsdam
im Holländischen Viertel

Seminarzentrum für Prävention und Integrative Medizin e.V.

Luisenstraße 57

D-10117 Berlin

Tel. 030-450 529 083

Fax 030-450 529 934

info@seminarzentrum-integrative-medizin.de