

ACHTSAMKEIT WOHLWOLLEN  
STILLE GÜTE UNMUT  
MENSCHSEIN ÄRGER LEICHTIGKEIT  
SCHMERZ SANFTMUT  
SEIN

*Achtsames Selbstmitgefühl*

ZUWENDUNG SCHAM ERFAHRUNG  
LEIDEN FREUNDLICHKEIT  
VERBINDUNG AKZEPTANZ

*8 Wochen Online-Kurs ab dem  
9. April 2024*

# Achtsames Selbstmitgefühl

## MINDFUL SELF-COMPASSION



„MIT SELBSTMITGEFÜHL SCHENKEN WIR UNS DIE GLEICHE GÜTE UND FÜRSORGE, DIE WIR AUCH EINEM GUTEN FREUND ODER EINER GUTEN FREUNDIN SCHENKEN WÜRDEN, WENN SIE LEIDET.“

KRISTIN NEFF – BEGRÜNDERIN DES MSC-PROGRAMMS

MINDFUL SELF-COMPASSION IST EIN EMPIRISCH GESTÜTZTES 8-WOCHEN-PROGRAMM, IN DEM WESENTLICHE PRINZIPIEN UND PRAKTIKEN GEÜBT WERDEN, UM UNSERE FÄHIGKEIT ZU SELBSTMITGEFÜHL ZU ENTWICKELN. DAMIT WIRD ES UNS MÖGLICH, UNS IN SCHWIERIGEN MOMENTEN IM LEBEN MIT GÜTE, FÜRSORGE UND VERSTÄNDNIS ZU BEGEGNEN.

9. Apr – 18. Juni 2024 IMMER DIENSTAGS

(9 TERMINE, NICHT AM 21. UND 28. MAI)

18.30 – 21.15 Uhr – ONLINE | KOSTEN: 460€

INFOS & ANMELDUNG:

UNACUM.COACH/HEARTFULNESS

FON: +49 160 5561127

Vanessa Lakatos-Troll

PERSONAL & BUSINESS COACH  
MSC TRAINED TEACHER

Christian Böhner

ORGANISATIONSBERATER & MEDIATOR BM®  
MSC TEACHER IN TRAINING