Achtsames Selbstmitgefühl

MINDFUL SELF-COMPASSION

Mindful Self-Compassion ist ein empirisch gestütztes 8-Wochen-Programm (plus 1 Mini-Retreat), 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 und uns selbst Freund/in zu sein.

9 x dienstags, jeweils 18:30-21:30 Uhr (15min Pause)
19./26. Januar 2027,
02./16./23. Februar 2027 (kein Termin am 09. Februar/Faschingdienstag)
02./09./16./23. März 2027
Online | Kosten: 550 €
Infos & Anmeldung: unacum.coach/Heartfulness Fon: +49 160 5561127

Vanessa Lakatos-Troll
Personal & Business Coach
MSC Trained Teacher

Christian Bähner
Organisationsberater & Mediator BM®
MSC Trained Teacher

AUTHENTIZITÄT FREUNDLICHKEIT
WERTSCHÄTZUNG RESILIENZ
BALANCE MENSCHSEIN
VERBINDUNG AKZEPTANZ STÄRKE
LEICHTIGKEIT

Achtsames Selbstmitgefühl

BESSERER UMGANG MIT:
ÄRGER FEHLERN NEID STRESS
RÜCKSCHLÄGEN VORWÜRFEN SCHAM

8 Wochen Online-Kurs ab dem 19.01.2027

Info-Abend Online:
01.12.2026 und 12.01.2027 je 18.30h