

MSC - Achtsames Selbstmitgefühl • Freundschaft schließen mit sich selbst

Seminar für schwule Männer

Do, 13.07.2023 — So, 16.07.2023

Wenn etwas schief läuft, dann sind wir sehr schnell dabei, uns innerlich selbst zu verurteilen: Warum schaffe ich das nicht? Wie konnte ich nur? Was stimmt mit mir nicht? Wir üben Selbstmitgefühl auf der Basis von Achtsamkeit und erleben, wie wir uns selbst und unsere Beziehungen mit warmherziger, verbundener Präsenz unterstützen können. Selbstmitgefühl gibt uns die emotionale Stärke und Widerstandsfähigkeit, die die Basis für den Umgang mit den kleinen und großen Herausforderungen des Alltags ist.

Themen sind:

Selbstmitgefühl & autonomes Nervensystem / Sich mit Freundlichkeit anstatt mit Kritik motivieren / Belastende Gefühle mit mehr Leichtigkeit aushalten / Herausfordernde Beziehungen zu verwandeln / Selbstmitgefühl umsetzen in den (Berufs)-Alltag

Der Kurs besteht aus Meditationen, kurzen Vorträgen, Selbsterfahrungsübungen, Austausch in der Gruppe und Übungen für zu Hause.

VA-Nummer

3563

Kosten

385,- EUR

Dauer

Do, 18:00 Uhr – So, 14:00 Uhr

Dozent*innen

[Peter Paanakker](#)

Pädagogische Leitung: Ulli Klaum

