

Selbst-Mitgefühl nach MSC & Metta-Meditation - Kompakt-Kurs

4 Wochen Selbst-Mitgefühls-Praxis

4 Gruppentreffen Online (zoom) + 2 Einzelsitzungen individuelle Begleitung (opt. IFS-Session)

In diesem Kurs werden Grundlagen der Metta-Meditation und der Selbst-Mitgefühlspraxis nach dem MSC-Curriculum vermittelt.

Neben den Online-Gruppentreffen biete ich begleitende Einzel-Sitzungen an (in Präsenz), um zu reflektieren, die Erfahrung einzuordnen oder auch mit inneren Anteilen nach IFS zu arbeiten.

Mein Anliegen ist es, Übungswege zu vermitteln, um mit unangenehmen und schwierigen Gefühlen einen heilsamen Umgang zu erlernen und eine liebevolle Beziehung zu sich selbst zu entwickeln.

Die Liebevolle Beziehung zu uns selbst und damit allen inneren Anteilen gegenüber ist die Grundlage für inneren Frieden und Voraussetzung für ein friedvolles Miteinander.

Gerade angesichts belastender Lebensumstände verfallen wir häufig in alte und wenig hilfreiche Bewältigungs-Muster. Die Metta-Praxis (Liebevolle Güte) bietet einen Übungsweg an, um einen inneren Ort der Offenheit und Freundlichkeit zu stärken und in liebevoller Verbindung mit uns und anderen sein zu können. Wenn diese offene Freundlichkeit und gute Absicht auf Leid und Schmerzen trifft und dabei freundlich wohlwollend bleibt, ist Mitgefühl die Qualität, die natürlicherweise entsteht. Und wenn wir uns selbst (oder Anteilen in uns) in leidvollen Momenten liebevoll begegnen, dann ist das Selbst-Mitgefühl.

Diese kraftvolle Herzensqualität und Haltung können wir üben, kultivieren und etablieren, so dass sie im Alltag immer selbstverständlicher verfügbar ist und wir mehr und mehr von einem Ort des Wohlwollens zunächst uns selbst begegnen und dann ins Handeln und in die Verbindung miteinander kommen.

Der Kurs eignet sich für alle, die diese Praxis kennenlernen oder auch vertiefen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Erfahrung mit Achtsamkeits-Meditation ist empfohlen und hilfreich.

Was Dich erwartet

- Ein sicherer Rahmen für ein authentisches Sein in einer überschaubaren Gruppe
- Grundlagen und Hintergrund zu Achtsamkeits- und Mitgefühlspraxis
- Viel gemeinsames Üben und Austausch in Dyaden und der Gruppe
- Integration informeller Praxis in den Alltag
- 2 Einzelsitzungen (opt. IFS-Session) in Präsenz oder online, um die Erfahrung einzuordnen und zu vertiefen

Termine

Wie aktuell auf der website ausgeschrieben

Ort Online über zoom bzw
Chausseestraße 110, 10115 Berlin

Kosten für 6 Termine (4 x Gruppe + 2 x Einzelsitzung + Mat.)
290 €

Referentin

Sabine Hanna Witte, Diplom-Psychologin, Systemische Psychotherapeutin, IFS-Therapeutin, Achtsamkeitstrainerin (MSC und MBSR Senior Teacher), Time To Think-Coach + Thinking Partnership Teacher

Weitere Information, Anmeldung und Kontakt

Sabine Hanna Witte mail@mindful.berlin 0177 7888988 www.mindful.berlin

INDEPENDENT TOGETHER

SABINE HANNA WITTE

Psychotherapie Coaching Meditation

Selbst-Mitgefühl nach MSC & Metta-Meditation - Kompakt-Kurs

4 Wochen Selbst-Mitgefühls-Praxis

4 Gruppentreffen Online (zoom) + 2 Einzelsitzung individuelle Begleitung

Termine

Wie aktuell auf der website ausgeschrieben

Ort Online über zoom bzw
Chausseestraße 110 - 1, 10115 Berlin

Kosten für 6 Termine (4 x Gruppe + 2 x Einzelsitzung + Mat.)
290 €

Hiermit melde ich mich verbindlich für den 4-Wochen-MSC-Kurs ab..... an:

Name:

Anschrift:

Telefon/mail:

Vorerfahrung

sonstiges

Datum/Unterschrift