

Achtsames Selbstmitgefühl

MINDFUL SELF-COMPASSION

„MIT SELBSTMITGEFÜHL SCHENKEN WIR UNS SELBST 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, DAS KONZIPIERT WURDE, UM UNSERE FÄHIGKEIT ZU SELBSTMITGEFÜHL ZU ENTWICKELN. IM KURS WERDEN WESENTLICHE PRINZIPIEN UND PRAKTIKEN GEÜBT, DIE UNS UNTERSTÜTZEN, SCHWIERIGEN MOMENTEN IM LEBEN MIT GÜTE, FÜRSORGE UND VERSTÄNDNIS ZU BEGEGNEN.

16. OKT – 11. DEZEMBER 2024 IMMER MITTWOCHS (9 TERMINE)
18.30 – 21.00 UHR – GEMEINDESAAL EV. KIRCHE IMMENSTADT
KOSTEN: 390€

INFOS & ANMELDUNG:

WWW.JUDITHKENSY.DE – FON: 015153752465

Judith Kensy

SYSTEM. THERAPEUTIN U. BERATERIN &
MSC TRAINED TEACHER

