

Achtsames Selbstmitgefühl

Training in Mindful Self-Compassion (MSC)

Rechtzeitig
buchen und
Frühbucherpreis
sichern!



Training

Mit gelebtem Selbstmitgefühl zu mentaler Gesundheit

Wenn es einer Freundin oder einem Freund nicht gut geht, wissen wir instinktiv, wie wir verständnisvoll und liebevoll agieren können. Stecken wir selbst in einer schwierigen Situation, gehen wir oft kritisch und harsch mit uns um. Wir bräuchten Mitgefühl für uns selbst.

Wissenschaftliche Studien belegen die hilfreichen Aspekte von praktiziertem Selbstmitgefühl: Angstgefühle und Grübelgedanken werden verringert, ein besserer Umgang mit belastenden Gefühlen wird möglich, gesunde und selbstfürsorgende Verhaltensweisen werden nachhaltig umgesetzt, und es gibt mehr Zufriedenheit in herausfordernden Beziehungen.

Dieses Training vermittelt die Kernprinzipien von achtsamem Selbstmitgefühl. Einfache Übungen und angeleitete Meditationen unterstützen die Teilnehmenden darin, Wärme und Freundlichkeit sich selbst gegenüber zu entwickeln.

Infos zum Training

Dauer

8 Abende à 3 Stunden sowie ein halbtägiger Retreat

Datum

14.05. / 21.05. / 28.05. / 04.06. / 11.06. /
18.06. / 25.06. / 02.07.2025
Retreat: 06.07.2025

Leitung

Silvia Pfeifer | Zertifizierte MSC-Lehrerin,
Körperpsychotherapeutin IBP

Anzahl Teilnehmer:innen

Min. 7, max. 14

Kosten pro Person

CHF 870.-

Frühbucherpreis: CHF 820.-

Wiederholer: CHF 600.-

IBP Fachmitglieder erhalten 10% Rabatt

Veranstaltungsort

IBP Institut, 8400 Winterthur

Stimmen zum Angebot

«Eindrücklich, wie rasch ich in einen stimmigen, liebevollen Kontakt mit mir gekommen bin und wie der Kurs mir half, mehr für mich zu sorgen. Die Veränderung war auch deutlich für mein nahes Umfeld spürbar.»
(m, 49, Führungscoach)