



Training in Mindful Self-Compassion (MSC) In Verbindung mit Yoga und Tanz

„Selbstmitgefühl ist die Fähigkeit, in Momenten in denen wir leiden, für uns selbst zu sorgen, wie wir es für einen geliebten Menschen tun würden. Zu Selbstmitgefühl gehören ein liebevoller Umgang mit sich selbst, ein Gefühl menschlicher Zusammengehörigkeit und Achtsamkeit.“ Kristin Neff

Das fällt uns oft schwer, gerade wenn etwas in unserem Leben aus dem Gleichgewicht gerät und wir mit belastenden Situationen konfrontiert sind. Dann reagieren wir eher mit unseren unbewusst verinnerlichten kritischen und selbstverurteilenden Anteilen, fühlen uns isoliert, und versuchen schmerzhaft Gefühle zu unterdrücken und zu bekämpfen.

Das Trainingsprogramm vermittelt wesentliche Prinzipien und Werkzeuge um belastenden Situationen und schwierigen Momenten und Gefühlen im Leben mit mehr Verständnis, Freundlichkeit und Fürsorge begegnen zu können. Ebenso die kraftvolle Seite (yang compassion) des Selbstmitgefühls, was heisst für uns und unsere Anliegen und Grenzen eintreten.

Durch die Integration von achtsamer Yogapraxis und spielerischem erforschen in Bewegung und Tanz auf dem Hintergrund der behandelten Themen, gelingt es leichter zu entspannen, uns vom Alltag zu lösen und uns in unserem Körper zu zentrieren. Der Körper wird geschmeidiger und gekräftigt und durch die Harmonisierung des Energieflusses vitalisiert. So finden wir leichter Zugang zu unserem verkörperten Erleben und Ressourcen.

Forschungsergebnisse zum Thema Selbstmitgefühl (Neff u.a.)

Grösseres Selbstmitgefühl fördert deutlich emotionales Wohlbefinden, verringert Angstgefühle, Depression, Stress, Grübeleien, Perfektionismus und Scham. Es unterstützt gesunde Lebensweisen und sorgt für mehr Zufriedenheit in Beziehungen.

Ablauf des MSC Trainings:

Kursumfang: **Einführungsretreattag: Sa. 03.12.22 10.00 -13.15 Uhr und 14.30-16.30 Uhr**, Kosten 190.- sfr., ungefähr 15x Dienstag 18.00 -20.00 Uhr (teilweise 20.15 Uhr), (nach Absprache ein Retreat Halbtage Samstag 5 Std möglich)

Methoden: kurze Inputs, Meditationen und Übungen, Austausch in der Gruppe, Übungen für den Alltag, Achtsame Yogapraxis, spielerisches forschen zu den Themen in Bewegung und Tanz

Termine :13.12.,20.12.22,10.01.23,17.01.,24.01.,14.02.21.02.,28.02.,07.03. ?,14.03.,21.03.,11.04.,18.04., 25.04.?,02.05.,09.05.

