

**ACHTSAMES
SELBSTMITGEFÜHL**

MSC

**8-WOCHEN KURS
08.02. -29.03.2022
LIVE ONLINE**

Mit Wiebke Pausch & Anja Benesch

Infos

www.wiebkepausch.com

www.anjabenesch.com



LIVE ONLINE

mit Wiebke Pausch und Anja Benesch

Kurstermine

Dienstags 08.02. - 29.03.2022 / 18:30 - 21:00

Praxistag: Samstag, 19.03. / 10 – 14 Uhr

Kursgebühr

380,- €, reduziert 340,- € (für Studierende,
Auszubildende, Alg2-Empfänger*innen)

Dieser MSC online Kurs ist als Voraussetzung für die
MSC Lehrer*innenausbildung anerkannt.

In der Kursgebühr inklusive

- Training in mehr als zwei dutzend formellen und informellen Übungen
- Links zu kostenlosen Audio-Mitschnitten von Übungen als Unterstützung für die Praxis
- kostenloser Zugriff auf MSC-Material zum Üben
- kostenloses Vorgespräch

Achtsames Selbstmitgefühl - Mindful Self-Compassion MSC

- MSC ist ein international anerkanntes Trainingsprogramm, das aktuelle psychologische Forschungsergebnisse und uralte spirituelle Praktiken integriert. MSC wird nur von sorgfältig ausgebildeten Lehrer*innen unterrichtet
- Der Kurs öffnet einen sicheren Raum für innere Arbeit - in individueller Praxis, kleinen Gruppen und direkter Interaktion mit den Lehrer*innen.

Infos & Anmeldung: www.wiebkepausch.com / wipausch@gmail.com

Praktische Details

- acht 2,5-stündige Sitzungen und eine 4-stündige Sitzung ("Praxistag")
- Sitzungen laufen über Zoom, je eine 10-minütige Pause ist eingeplant
- Teilnehmende werden gebeten, sich während der Dauer des Kurses 30 Minuten täglich für ihre persönliche Praxis daheim zu nehmen
- technische Voraussetzungen: schnelle Internet-Verbindung, Laptop oder Tablet (kein Telefon, bitte!) und einen ungestörten Raum
- der Kurs zählt auch als erste Komponente auf dem Weg zu einer eigenen MSC-Lehrer*innenausbildung