



# *Mindful Self – Compassion MSC*



## **Mag. Ines Glinig**

Psychotherapeutin und  
Lehrtherapeutin (KIP)  
Yogalehrende  
Mindful Self - Compassion Trained Teacher



## **DSA Hilde L. Scheikl, MA**

Sozialarbeiterin  
PITT Traumatherapie nach Luise Reddemann  
Outdoortrainerin  
Mindful Self - Compassion Trained Teacher

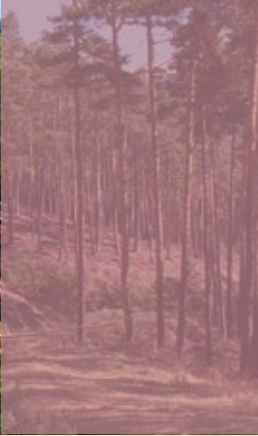
## **Anmeldung und Information**

Hilde L. Scheikl, [hilde.l.scheikl@gmail.com](mailto:hilde.l.scheikl@gmail.com), +43 (0)664/177 9 881  
Ines Glinig, +43 (0)699 11725916, [praxis@glinig.at](mailto:praxis@glinig.at), [www.glinig.at](http://www.glinig.at)

*Achtsames Selbstmitgefühls - Training*

*halte inne  
schließe die Augen  
verliebe dich  
verbleibe dort*

(Mevlana Dschelaluddin Rumi)



Das **MSC – Training** wurde von Kristin Neff und Christopher Germer entwickelt und fortlaufend weiterentwickelt. Umfassende empirische Studien zeigen, dass MSC das Selbstmitgefühl eindeutig und nachhaltig steigert, Ängste und Depressionen mindert und die emotionale Widerstandsfähigkeit fördert.

Für Menschen im therapeutischen, medizinischen und psycho - sozialen Bereich ist MSC eine wirkungsvolle Prophylaxe zur Gesundheitsförderung.

MSC folgt einem klaren achtwöchigen Trainingsablauf zur achtsamen, mitfühlenden Begegnung mit sich.

Die drei Kernelemente des Trainings beinhalten Einblicke in Theorie, bieten viel praktische Übungen und Meditationen und ermöglichen achtsame Selbsterfahrung und -reflexion.

Im Kurs begeben wir uns auf eine Reise zu uns selbst.

Wir betrachten unsere selbstkritischen inneren Stimmen, werden uns leidvoller Augenblicke gewahr und üben uns in einem liebevollen Umgang mit unseren schmerzvollen Erfahrungen.

#### **Wir lernen**

- Selbstfreundlichkeit, indem wir uns selbst fürsorglich begegnen
- schwierige Gefühle mit mehr Selbstachtung bewältigen
- neue Wege für ein umfassenderes Wohlbefinden beschreiten
- beruflichen und privaten Herausforderungen mit größerer Gelassenheit begegnen
- das Gefühl der Verbundenheit mit Anderen erleben
- Innehalten, Beobachten und in den gegenwärtigen Moment zurückkehren

#### **Ort**

Praxis Ines Glinig, Schörgelgasse 53, 8010 Graz

#### **Termine**

27. Februar, 5./12./19./26. März, 2./16./23. April 2020

jeweils 8 Donnerstag Abende von 18:00 - 21:00 | **Retreat:** 28.3.2020 von 9:00 - 13:30

#### **Kosten**

€ 450.- zahlbar spätestens bis zum 1. Seminartag inkl. Buch

Frühbucher: € 425.- zahlbar bis 01.02.2020