

Kursübersicht Kompaktkurs in MSC

Zu jedem Themenblock gibt es geführte Reflexionsübungen, Inputs und Meditationen.

Thema	Die Fragestellung erkunden wir	Termin
1: Was ist Selbstmitgefühl?	Ich liebe mich nicht - warum Selbstmitgefühl daran was ändern kann	19.4., 17:30-19:00
2: Praxis des Selbstmitgefühls	Nein, Fühlen ist keine Schwäche - wie du deine eigenen Ressourcen entdeckst	26.4., 17:30-19:00
3: Die mitfühlende Stimme entdecken	Doch du bist großartig - warum dein innerer Kritiker übertreibt	03.5., 17:30-19:00
4: Selbstmitgefühl und Resilienz	Sturm der Gefühle - wie du unangenehme Gefühle verstehst	10.5., 17:30-19:00
5: Selbstmitgefühl und Burnout	Ich bin für dich da, und auch für mich - warum es okay ist, dass du zuerst dran bist	17.5., 17:30-19:00
6: Damit es zählt	Eigenlob stimmt - wie du dich selbst mehr wertschätzen kannst	24.5., 17:30-19:00

Informationen zum halbtägigen MSC-Retreat:

Nicht im Kursumfang enthalten ist ein 4stündiges online-Retreat. Es steht allerdings allen (ehemaligen) Teilnehmern an Kursen von Mascha und Max offen.

Der Retreat findet in Stille statt. So hast du die Chance tiefer und länger in bereits bekannte Meditationen einzutauchen und neue zu entdecken.

Wenn du Interesse hast am nächsten teilzunehmen, sprich uns an.