

Nächste Kurse von Dr. Karla Henning

Online Mindful Self-Compassion (MSC) 8-Wochen Kurs

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

MSC 8-Wochenkurs mit Yves Steininger und Karla Henning (ONLINE)

Mindful Self-Compassion (MSC) ist ein empirisch gestütztes, wissenschaftlich untersuchtes Gruppen-Programm, das konzipiert wurde, um unsere Fähigkeit zu Mitgefühl mit uns selbst und anderen zu stärken. Der Fokus von MSC liegt darauf emotionale Ressourcen zu stärken und aufzubauen. Mit Selbstmitgefühl begegnen wir uns selbst mit der gleichen Fürsorge und Freundlichkeit, die wir auch einem guten Freund oder einer guten Freundin schenken würden.

Kursinhalte:

Das Kursprogramm beinhaltet Schwerpunktthemen wie z.B. Selbstmitgefühl und Achtsamkeit, die selbstkritische und mitfühlende Stimme, belastende Gefühle mit mehr Gelassenheit halten, den inneren Kritiker zum Verbündeten machen, eigene Werte erforschen, Umgang mit herausfordernden Gefühlen, Selbstmitgefühl in Beziehungen, Empathie-Müdigkeit vorbeugen, Genuss, Dankbarkeit und Selbstwertschätzung zu üben.

Der Kurs besteht aus Meditationen, kurzen Vorträgen, Selbsterfahrungsübungen, Austausch in der Gruppe und Übungen für zu Hause.

Das Ziel ist es Teilnehmern*Innen eine direkte Erfahrung von Selbstmitgefühl zu ermöglichen und Praktiken einzuüben, die Selbstmitgefühl im Alltag entstehen lassen.

Kursgebühren: 390 Euro

*20% Ermäßigung für Studierende und bei herausfordernden finanziellen Umständen auf Anfrage gerne möglich.

Nach der verbindlichen Anmeldung werden wir alle wichtigen Infos und einen kurzen Fragebogen zuschicken und vereinbaren einen Termin für das 30-Minütige Gespräch zum Kennenlernen und Klären Ihrer Fragen.

Anmeldung unter: <https://www.karlahenning.de/mindfulselfcompassion>

Beginn: 22.09.2026 **Ende:** 10.11.2026

Uhrzeit: 17:30-20:30 Uhr

Adresse

Online

Lindenstrasse 25
37635 Lüerdissen