

## Nächste Kurse von Sylke Känner

### MSC-8-Wochenkurs - Achtsames Selbstmitgefühl nach Chris Germer und Kristin Neff

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MSC-8-Wochen Kurs, Mindful Self-Compassion, 8 Abendtermine incl. 4-stündigem Retreat am Wochenende. Lerne die heilsame Kraft des Achtsamen Selbstmitgefühls kennen. Der Kurs kann wunderbar im Anschluss an einen MBSR/MBCT-Kurs besucht werden, oder als Einstiegskurs für Personen ohne Vorerfahrungen.

Mindful Self-Compassion (MSC) ist ein 8-Wochen Kurs, der speziell dafür entwickelt wurde, die Fertigkeit des Selbstmitgefühls zu kultivieren. Die drei Kernkomponenten von Selbstmitgefühl sind Freundlichkeit mit uns selbst, ein Gefühl von Mitmenschlichkeit und Achtsamkeit. So kann ein Zustand von warmherziger, verbundener Präsenz entstehen.

Selbstmitgefühl ist eine kraftvolle innere Ressource, die vor allem dann hilfreich ist, wenn uns etwas nicht gut gelingt, wenn uns etwas daneben geht, wir unseren Ansprüchen nicht genügen, wir uns für andere verausgaben oder in schwierigen Lebenssituationen sind.

Statt uns zu kritisieren, anzutreiben und hart zu uns selbst zu sein, können wir beginnen, uns selbst beiseite zu stehen und zu unterstützen wie wir auch einer guten Freundin, einem guten Freund begegnen würden. Achtsames Selbstmitgefühl hilft, mit uns selbst Freundschaft zu schließen.

Selbstmitgefühl kann jeder erlernen – sogar Menschen, die wenig Zuneigung in der Kindheit erfahren haben oder für die es sich unangenehm anfühlt, freundlich zu sich zu sein. Selbstmitgefühl gibt uns die emotionale Stärke und Widerstandsfähigkeit, um uns unsere Schwächen einzugestehen, uns mit Güte zu motivieren, um mit ganzem Herzen mit anderen in Beziehung zu treten und dabei authentisch zu sein.

Infos und Anmeldung: Dipl.-Päd. Sylke Känner, Tel. 0176 70 65 45 76, [info@sylke-kaenner.de](mailto:info@sylke-kaenner.de), [www.sylke-kaenner.de](http://www.sylke-kaenner.de)

**Beginn:** 29.04.2026    **Ende:** 24.06.2026

**Uhrzeit:** 19:00-21:30 Uhr

#### Adresse

FREIRAUM für Achtsamkeit & Meditation

Unter den Linden 6a

21244 Buchholz

### 6-tägige Inselauszeit Spiekeroog\_Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach der MBSR-Methode

Kurse mit Übernachtung

MBSR-Kompakt auf Spiekeroog - Oktober 2026

Nutzen Sie die ruhigen Jahreszeiten dafür, sich in diesem 6-tägigen Kompaktseminar bewusst eine Auszeit vom beruflichen und privaten Alltag zu nehmen, Achtsamkeit kennen zu lernen und neue Kraft zu tanken. Die Ruhe, Stille und Weite auf der wunderschönen autofreien Insel Spiekeroog lädt ein zu langen Spaziergängen, zu Erholung und Sammlung. Sie lernen in dieser Woche alle Übungen des MBSR- 8-Wochen-Kurses kennen und verfügen danach über eine gute Grundlage, Achtsamkeit auch in Ihren Alltag zu integrieren und für sich persönlich weiter zu entwickeln.

Termin: 11.-16. Oktober 2026  
10 Kurseinheiten à 2,5 Std.  
max. Teilnehmerzahl: 16 Personen  
min. Teilnehmerzahl: 8 Personen

Infos und Anmeldung: <https://www.sylke-kaenner.de/mbsr-kurse/kompakt-spiekeroog/>

**Beginn:** 11.10.2026    **Ende:** 16.10.2026

**Uhrzeit:** 10:00 Uhr

**Adresse**

Haus des Gastes Kogge auf Spiekeroog

Noorderpad 25

26474 Spiekeroog