

## Nächste Kurse von Cäcilia Krämer

### MSC Achtsames Selbstmitgefühl INTENSIV 5 Tage

Kurse mit Übernachtung

Dieser 5-tägige Intensivkurs führt durch das vollständige Programm Mindful Self-Compassion (MSC) und ist ein Kompetenztraining in Selbstmitgefühl. Der Kurs stellt eine der Voraussetzungen für das MSC Teacher Training dar und wird hier von 2 erfahrenen Lehrerinnen unterrichtet (2. Kursleitung Dipl. Psych. Anja Benesch). Er eignet sich sowohl für Anfänger\*innen, als auch zur Vertiefung für Fortgeschrittene.

Im Seminarhaus Rosenwaldhof – still am Waldrand, in der Nähe zahlreicher Seen, unweit vom Ufer der Havel gelegen – werden wir die Tage in kleinem Kreis in entspannter Atmosphäre verbringen. Unser Kurs setzt sich zusammen aus Meditationen, kurzen Vorträgen, Selbsterfahrungsübungen, Austausch in der Gruppe und Praxis für den Alltag. Ziel ist es, Raum für eine direkte Erfahrung von Selbstmitgefühl zu geben und Praktiken einzuüben, die Selbstmitgefühl leichter im Alltag ermöglichen.

Wir möchten unser Herz lebendig werden lassen, Körper und Seele nähren – und das in Gemeinschaft.

Der Ankunftstag am Freitag beginnt mit dem Abendessen und anschließendem Kennenlernen. Ab Samstag werden wir jeden Tag mit einer Meditation am Morgen in Stille oder mit achtsamer Bewegung beginnen und die Tage der Praxis des Achtsamen Selbstmitgefühls widmen. Ein halber Tag wird zur freien Verfügung sein. Am letzten Tag enden wir mit dem Mittagessen.

Alle Informationen auf der Website unter Termine (<https://achtsamkeitskultur.de/termine/>) oder Anfrage per Email an: [mail@achtsamkeitskultur.de](mailto:mail@achtsamkeitskultur.de)

**Beginn:** 29.11.2024    **Ende:** 04.11.2024

**Uhrzeit:** 18:30-20:00 Uhr

#### Adresse

Rosenwaldhof Seminarzentrum

Bergstraße 2

14550 Groß Kreutz (Havel) OT Götzer Berge