

Nächste Kurse von Evelyn Rodtmann

MSC Achtsames Selbstmitgefühl

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Weitere Informationen: www.selbstmitgefuehl.com

MSC Mindful Self-Compassion = Achtsames Selbstmitgefühl) ist ein achtsamkeitsbasierter Trainingskurs für Selbstmitgefühl.

In diesem 8-Wochen-Kurs üben und kultivieren Sie Ihre Fähigkeit zu mehr Selbstmitgefühl, den Umgang mit belastenden Gefühlen und dem inneren Kritiker.

Sie können lernen:

- Gefühlen von Versagen oder Unzulänglichkeit mit Freundlichkeit begegnen
- sich mit Freundlichkeit anstatt mit Selbstkritik zu motivieren
- eigenen belastenden Gefühlen mit größerer Leichtigkeit und Akzeptanz zu begegnen
- besser mit Empathie-Müdigkeit (beruflich und privat) umzugehen.

Der Kurs besteht aus Meditationen und Übungen, kurzen Vorträgen, Austausch in der Gruppe und dem Üben zu Hause. Ziel des Kurses ist es, direkte Erfahrungen von Selbstmitgefühl zu ermöglichen und durch die Praxis zu Hause mehr Selbstmitgefühl im Alltag entstehen lassen.

Dieser 8-Wochen-Kurs eignet sich sehr gut als Fortsetzungskurs für MBSR-Erfahrene.

Beginn: 02.03.2021 **Ende:** 04.05.2021

Uhrzeit: 18:30 - 21:30 Uhr

Adresse

Online

MSC Achtsames Selbstmitgefühl 8-Wochen-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MSC (Mindful Self-Compassion = Achtsames Selbstmitgefühl) ist ein achtsamkeitsbasierter Trainingskurs für Selbstmitgefühl.

In diesem 8-Wochen-Kurs üben und kultivieren Sie Ihre Fähigkeit zu mehr Selbstmitgefühl, den Umgang mit belastenden Gefühlen und dem inneren Kritiker.

Sie können lernen:

- Gefühlen von Versagen oder Unzulänglichkeit mit Freundlichkeit begegnen
- sich mit Freundlichkeit anstatt mit Selbstkritik zu motivieren
- eigenen belastenden Gefühlen mit größerer Leichtigkeit und Akzeptanz zu begegnen
- besser mit Empathie-Müdigkeit (beruflich und privat) umzugehen.

Der Kurs besteht aus Meditationen und Übungen, kurzen Vorträgen, Austausch in der Gruppe und dem Üben zu Hause. Ziel des Kurses ist es, direkte Erfahrungen von Selbstmitgefühl zu ermöglichen und durch die Praxis zu Hause mehr Selbstmitgefühl im Alltag entstehen lassen.

Dieser 8-Wochen-Kurs eignet sich sehr gut als Fortsetzungskurs für MBSR-Erfahrene. Kursleitung gemeinsam mit Cäcilia Krämer.

Beginn: 02.03.2021 **Ende:** 04.05.2021

Uhrzeit: 18:30 - 21:30 Uhr

Adresse

Online

MSC Achtsames Selbstmitgefühl 6-Tage-Intensivseminar

Kurse mit Übernachtung

Beginn Fr. 18:00 Uhr, Ende Do. 13:00 Uhr. Alle weiteren Infos auf www.selbstmitgefuehl.com

MSC (Mindful Self-Compassion = Achtsames Selbstmitgefühl) ist ein achtsamkeitsbasierter Trainingskurs für Selbstmitgefühl.

Selbstmitgefühl ist eine emotionale Fähigkeit, die uns allen zur Verfügung steht. Doch manchmal ist sie beispielsweise durch Kindheitserlebnisse oder unsere leistungsorientierte Kultur verkümmert.

Das MSC-Programm unterstützt uns dabei, diese Fähigkeit wieder zu entdecken und zu stärken. Wir lernen eine mutige innere Haltung zu entwickeln, die uns hilft mit schwierigen Situationen und Verletzungen umzugehen, auch den Verletzungen, die wir uns selbst durch Perfektionismus, Selbstkritik oder Selbstüberforderung zufügen.

Selbstmitgefühl gibt uns die emotionale Stärke und Resilienz, unsere Unzulänglichkeiten als zutiefst menschlich anzuerkennen und zu vergeben. In diesem Kompaktseminar lernen Sie:

weniger kritisch oder hart mit sich umzugehen,

belastenden Gefühlen mit größerer Akzeptanz und Leichtigkeit zu begegnen,

sich mit Freundlichkeit statt mit Selbstkritik zu motivieren,

besser mit Empathie-Müdigkeit (privat und beruflich) umzugehen,

Selbstmitgefühl im Alltag anzuwenden und Ihre eigene beste Freundin/Ihr eigener bester Freund zu werden.

Das Seminar besteht aus Meditationen und Übungen, kurzen Vorträgen und dem Austausch in der Gruppe. Ziel des Seminars ist es, direkte Erfahrungen von Selbstmitgefühl zu ermöglichen und mehr Selbstmitgefühl im Alltag entstehen zu lassen.

Vorerfahrungen mit Achtsamkeit oder Meditation sind erwünscht, jedoch nicht Voraussetzung.

Beginn: 12.03.2021 **Ende:** 18.03.2021

Adresse

Akademie am Meer, Klappholttal auf Sylt

Listlandstr. 1

25992 List/Sylt

9-monatiger Achtsamkeitskurs (MBSR)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

8 Termine à 3 Stunden, samstags 11:00 – 14:00 Uhr (am 1. Termin, 20.03. von 14-17 Uhr), am 20.03., 17.04., 08.05., 19.06., 14.08., 18.09., 27.11., 11.12. 2021, Achtsamkeitstag am 09.10.2021.

Achtsamkeit kennen lernen, vertiefen und in den Alltag integrieren. In diesem Kurs über 9 Monate erleben Sie das MBSR-Programm über einen längeren Zeitraum - mehr Zeit, Achtsamkeit in Ihren Alltag zu integrieren. Mit Evelyn Rodtmann und Renate Ehrnsperger.

Eine achtsame Haltung lehrt uns, uns selbst und die Welt unmittelbar zu erleben und bewusst mit unseren Gedanken, Gefühlen und gewohnheitsmäßigen Verhaltensweisen umzugehen. So können wir auch in Stresssituationen weniger automatisch reagieren und uns Wahlmöglichkeiten schaffen.

Diese Fähigkeit können wir lernen und so Präsenz, innere Ruhe und Zufriedenheit mit dem, wie es gerade ist, stärken. Offenheit, Gelassenheit, Stressbewältigung und Selbstmitgefühl sind weitere Schwerpunkte des Kurses. Der Kurs bietet über 9 Monate eine kontinuierliche Praxis - gemeinsam in der Gruppe und im Alltag zuhause.

Der Achtsamkeitskurs ist genauso geeignet für Menschen, die Achtsamkeit neu entdecken möchten, wie auch für Menschen mit Achtsamkeitserfahrung (z.B. MBSR-Kurs), die ihre Praxis auffrischen möchten.

Kursinhalte: verschiedene Meditationen und Übungen zu Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl, interaktive Vorträge, Austausch in der Gruppe und Unterstützung für eine kontinuierliche Praxis zu Hause. Ausführliche Kursunterlagen und Audiodateien unterstützen Sie bei der Integration von Achtsamkeit in Ihren Alltag.

Beginn: 20.03.2021 **Ende:** 11.12.2021

Uhrzeit: 11:00 - 14:00 Uhr

Adresse

Spielraum Friedrichshain

Marchlewskistr. 33

10243 Berlin-Friedrichshain

MSC Achtsames Selbstmitgefühl

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Weitere Informationen: www.selbstmitgefuehl.com

MSC Mindful Self-Compassion = Achtsames Selbstmitgefühl) ist ein achtsamkeitsbasierter Trainingskurs für Selbstmitgefühl.

In diesem 8-Wochen-Kurs üben und kultivieren Sie Ihre Fähigkeit zu mehr Selbstmitgefühl, den Umgang mit belastenden Gefühlen und dem inneren Kritiker.

Sie können lernen:

- Gefühlen von Versagen oder Unzulänglichkeit mit Freundlichkeit begegnen
- sich mit Freundlichkeit anstatt mit Selbstkritik zu motivieren
- eigenen belastenden Gefühlen mit größerer Leichtigkeit und Akzeptanz zu begegnen
- besser mit Empathie-Müdigkeit (beruflich und privat) umzugehen.

Der Kurs besteht aus Meditationen und Übungen, kurzen Vorträgen, Austausch in der Gruppe und dem Üben zu Hause. Ziel des Kurses ist es, direkte Erfahrungen von Selbstmitgefühl zu ermöglichen und durch die Praxis zu Hause mehr Selbstmitgefühl im Alltag entstehen lassen.

Dieser 8-Wochen-Kurs eignet sich sehr gut als Fortsetzungskurs für MBSR-Erfahrene.

Beginn: 11.05.2021 **Ende:** 29.06.2021

Uhrzeit: 18:30 - 21:30 Uhr

Adresse

Online

MSC Achtsames Selbstmitgefühl 5-Tage-Intensivkurs

Kurse mit Übernachtung

Beginn Fr. 18:00 Uhr, Ende Mi. 13:00 Uhr. Alle weiteren Infos auf www.selbstmitgefuehl.com

MSC (Mindful Self-Compassion = Achtsames Selbstmitgefühl) ist ein achtsamkeitsbasierter Trainingskurs für Selbstmitgefühl.

Selbstmitgefühl ist eine emotionale Fähigkeit, die uns allen zur Verfügung steht. Doch manchmal ist sie beispielsweise durch Kindheitserlebnisse oder unsere leistungsorientierte Kultur verkümmert.

Das MSC-Programm unterstützt uns dabei, diese Fähigkeit wieder zu entdecken und zu stärken. Wir

lernen eine mutige innere Haltung zu entwickeln, die uns hilft mit schwierigen Situationen und Verletzungen umzugehen, auch den Verletzungen, die wir uns selbst durch Perfektionismus, Selbstkritik oder Selbstüberforderung zufügen.

Selbstmitgefühl gibt uns die emotionale Stärke und Resilienz, unsere Unzulänglichkeiten als zutiefst menschlich anzuerkennen und zu vergeben. In diesem Kompaktseminar lernen Sie:

weniger kritisch oder hart mit sich umzugehen,

belastenden Gefühlen mit größerer Akzeptanz und Leichtigkeit zu begegnen,

sich mit Freundlichkeit statt mit Selbstkritik zu motivieren,

besser mit Empathie-Müdigkeit (privat und beruflich) umzugehen,

Selbstmitgefühl im Alltag anzuwenden und Ihre eigene beste Freundin/Ihr eigener bester Freund zu werden.

Das Seminar besteht aus Meditationen und Übungen, kurzen Vorträgen und dem Austausch in der Gruppe. Ziel des Seminars ist es, direkte Erfahrungen von Selbstmitgefühl zu ermöglichen und mehr Selbstmitgefühl im Alltag entstehen zu lassen.

Vorerfahrungen mit Achtsamkeit oder Meditation sind erwünscht, jedoch nicht Voraussetzung.

Beginn: 06.08.2021 **Ende:** 11.08.2021

Uhrzeit: 18:00/16:30 Uhr

Adresse

Frauenbildungshaus Altenbücken

Schürmannsweg 25

27333 Bücken

Yoga und Selbstmitgefühl

Kurse mit Übernachtung

Gönn dir ein Wochenende ganz für dich selbst! Erlebe die Yoga- und Selbstmitgefühlspraxis, schöne Natur, gutes Essen, die Gemeinschaft der Gruppe und lass dich inspirieren, wie du lernen kannst auf freundliche Art mit dir selbst (und auch mit anderen) umzugehen.

Alle weiteren Details unter www.achtsamkeit.berlin

Beginn: 20.08.2021 **Ende:** 22.08.2021

Adresse

Landgut Nedlitz

Lerchensteig 40 B

14469 Potsdam

MSC Achtsames Selbstmitgefühl 6-Tage-Intensivseminar

Kurse mit Übernachtung

Beginn Fr. 18:00 Uhr, Ende Do. 13:00 Uhr. Alle weiteren Infos auf www.selbstmitgefuehl.com

MSC (Mindful Self-Compassion = Achtsames Selbstmitgefühl) ist ein achtsamkeitsbasierter Trainingskurs für Selbstmitgefühl.

Selbstmitgefühl ist eine emotionale Fähigkeit, die uns allen zur Verfügung steht. Doch manchmal ist sie beispielsweise durch Kindheitserlebnisse oder unsere leistungsorientierte Kultur verkümmert.

Das MSC-Programm unterstützt uns dabei, diese Fähigkeit wieder zu entdecken und zu stärken. Wir lernen eine mutige innere Haltung zu entwickeln, die uns hilft mit schwierigen Situationen und Verletzungen umzugehen, auch den Verletzungen, die wir uns selbst durch Perfektionismus, Selbstkritik oder Selbstüberforderung zufügen.

Selbstmitgefühl gibt uns die emotionale Stärke und Resilienz, unsere Unzulänglichkeiten als zutiefst menschlich anzuerkennen und zu vergeben. In diesem Kompaktseminar lernen Sie: weniger kritisch oder hart mit sich umzugehen, belastenden Gefühlen mit größerer Akzeptanz und Leichtigkeit zu begegnen, sich mit Freundlichkeit statt mit Selbstkritik zu motivieren, besser mit Empathie-Müdigkeit (privat und beruflich) umzugehen, Selbstmitgefühl im Alltag anzuwenden und Ihre eigene beste Freundin/Ihr eigener bester Freund zu werden.

Das Seminar besteht aus Meditationen und Übungen, kurzen Vorträgen und dem Austausch in der Gruppe. Ziel des Seminars ist es, direkte Erfahrungen von Selbstmitgefühl zu ermöglichen und mehr Selbstmitgefühl im Alltag entstehen zu lassen.

Vorerfahrungen mit Achtsamkeit oder Meditation sind erwünscht, jedoch nicht Voraussetzung.

Beginn: 14.11.2021 **Ende:** 20.11.2021

Adresse

Akademie am Meer, Klappholttal auf Sylt
Listlandstr. 1
25992 List/Sylt