

MIT ACHTSAMKEIT UND SELBSTMITGEFÜHL DURCH DAS JAHR 2020: ACHTSAMES SELBSTMITGEFÜHL(MSC)- 3 X 1 TAG MIT KARIN, WIEBKE UND ANJA



Das MSC 3er-Paket 2020 umfasst 3 Sonntage im Jahr 2020 und findet jeweils von 10 - 16 Uhr (6 Stunden) statt. Jeweils 2 Lehrerinnen gestalten einen der 3 Tage. Wir haben uns Themenschwerpunkte überlegt, die uns selbst bewegen:

15.03.2020: Stille im Chaos des Lebens

Wir beginnen den 3er-Zyklus sanft mit uns bekannten Übungen aus dem 8-Wochen-Kurs und anschließendem Austausch in der Gruppe über die gemachten Erfahrungen und nehmen damit den Faden wieder auf. Von da aus gehen wir in die Stille und geben der inneren Bewegung viel Raum. Wir folgen den Wellen der Stille im Chaos des Lebens und lassen uns überraschen, wohin sie uns tragen werden, bis wir wieder in die Welt der Worte eintauchen.

28.06.2020: Selbstmitfühlend durch den Großstadtdschungel.

Vieles haben wir mit genommen aus den Kursen zur Achtsamkeit MBSR und dem Selbstmitgefühl MSC. Und wie wenden wir es an? Wo kann es unmittelbar in den Alltag einfließen, und wie verhilft es uns in schwierigen Situationen zu mehr Leichtigkeit? Einen Strauß an Möglichkeiten werden wir binden an diesem zweiten Sonntag der MSC-Vertiefung. Lebendig sein im Sich-Sehen-Dürfen, auch in schwierigen Situationen, die Sinne offen in Selbstmitgefühl, und das ganz praktisch im täglichen Großstadtleben.

01.11.20 Beherztes Selbstmitgefühl

Selbstmitgefühl hat viele verschiedene Seiten. Der Yin-Aspekt des Selbstmitgefühls beinhaltet das "miteinander sein" mit uns selbst auf mitfühlende Weise: tröstend, beruhigend und validierend. Beim Yang-Aspekt geht es um das "Handeln in der Welt": um Schutz, Versorgung und Motivieren. Um die Praxis des Selbstmitgefühls voll auszuschöpfen, werden wir sowohl die Yin- als auch die Yang-Attribute kennenlernen und in der Praxis direkt erleben.

Anmeldung:

Du kannst Dich bei einer der drei Workshop-Leiterinnen für den MSC 3er-Paket 2020 anmelden. Das Paket kann nur komplett gebucht werden, eine Teilnahme an einzelnen Tagen ist nicht möglich. Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 15 Teilnehmer*innen begrenzt.

Anmeldeschluss ist der 1. Februar 2020.

Der Frühbucher-Rabatt endet am 31.12.2019.

Anmeldung bei Karin Wolf: kontakt@karin-wolf.net

Anmeldung bei Wiebke Pausch: wipausch@gmail.com

Anmeldung bei Anja Benesch: msc@anjabenesch.com (Anmeldung bei Anja nicht möglich vom 16.01. - 23.02.20)

Kosten für das MSC 3er-Paket 2020

235,- normal / (195,- ermäßigt) 205,- Frühbucher normal / (195,- Frühbucher ermäßigt)

Über das MSC 3er-Gestirn

Karin Wolf, Wiebke Pausch und Anja Benesch haben sich 2015 bei der Ausbildung zur Lehrerin für Achtsames Selbstmitgefühl (MSC) kennengelernt. Seitdem bieten Karin und Anja zusammen MSC-Kurse auf deutsch und Wiebke und Anja zusammen MSC-Kurse auf englisch an. Nun haben wir uns zum ersten Mal zum "MSC 3er-Gestirn" verbunden, um den oft an uns herangetragenen Wunsch nach einem Folgeangebot im Anschluss an den MSC-8-Wochen-Kurs zu erfüllen.

Karin Wolf

Als Erwachsenenbildnerin unterrichtet Karin Wolf seit 11 Jahren Achtsamkeit (MBSR) in Berlin und Brandenburg. Selbstmitgefühlstraining (MSC) folgte als Ergänzung und Erweiterung ganz natürlich. 28 Jahre Meditationserfahrung im Zen und ein Vierteljahrhundert an Beratungstätigkeit sind solide Grundlagen dafür. Es geht um das selbst bestimmte Verarbeiten von Informationen, das Anwenden von neu erworbenen Fähigkeiten: in Liebe. Website: www.mbsr-berlin.net

Wiebke Pausch

ist Kunsttherapeutin, Dozentin und Lehrerin für Achtsames Selbstmitgefühl. Sie bietet kreativtherapeutische Einzelbegleitung und themenbezogene Workshops, sowie Retreats an. Seit 2016 lebt sie in Berlin und ist glücklich, nach vielen Jahren in ländlichen Gegenden nun mit inspirierenden Kolleg*innen gemeinsame Workshops zu entwickeln und anzubieten. Website: www.wiebkepausch.com

Dipl.-Psych. Anja Benesch

ist Psychologische Psychotherapeutin sowie Lehrerin für Achtsames Selbstmitgefühl (MSC). Seit 20013 arbeitet sie in privater Niederlassung in Berlin und begleitet Menschen auf ihrem Weg der Heilung und Veränderung. Vor einigen Monaten hat sie eine Ausbildung zum Systemischen Business-Coach begonnen und gibt damit ihrer Leidenschaft für Neuerung Raum. Website: www.anjabenesch.com