



Dipl. Psychologin

**Cornelia Gloger**

Psychologische Psychotherapeutin

Institutstr. 10  
81241 München

☎ 089 82 00 59 04

✉ kontakt@psychotherapie-gloger.de

🌐 www.psychotherapie-gloger.de

Dipl. Psychologin Cornelia Gloger | Institutstr. 10 | 81241 München

## Achtsames Selbstmitgefühl - MSC

Achtsames Selbstmitgefühl oder Mindful Self Compassion (MSC), ist ein Trainingsprogramm für Selbstmitgefühl, das von Christopher Germer und Kristin Neff aufgrund verschiedenster wissenschaftlicher Ergebnisse und praktischen Erkenntnissen in vielen Jahren entwickelt wurde.

Wir freuen uns über Ihr Interesse an dem 8-wöchigen Kurs „Achtsames Selbstmitgefühl“. Damit haben Sie einen ersten wichtigen Schritt für Ihre Gesundheit, innere Balance und Ihr Wohlbefinden getan, was möglicherweise schon dazu führt, erste Veränderungen anzubahnen.

### Was werde ich in diesem Kurs lernen?

- Die nachgewiesenen positiven Wirkungen von Selbstmitgefühl verstehen
- sich mit Freundlichkeit statt Kritik zu motivieren
- sich selbst im Alltag mit mehr Milde und Güte zu behandeln
- belastende Gefühle mit mehr Leichtigkeit zu begegnen

### Was erwartet mich?

Der 8-Wochen MSC Kurs beinhaltet verschiedene praktische Meditations- und Achtsamkeitsübungen, Austausch in der Gruppe, Theorieeinheiten in Form von kurzen Vorträgen, Übungen für zuhause sowie wöchentliche Unterstützungs-Mails, um die Praxis der Meditation und Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren, sowie zusätzlich eine 4-stündige Einheit zum vertieften Üben der Selbstmitgefühlspraxis.

Dieser Kurs ist für jedermann geeignet, der sich selbst helfen will, liebevoller mit sich selbst umzugehen. Eine Bereitschaft zur Selbsterfahrung ist daher unumgänglich.

Besonders hilfreich ist achtsames Selbstmitgefühl für Menschen, die Ihre Fähigkeit zur **Selbstfürsorge stärken** möchten, für **Menschen in sozialen Berufen** und für Menschen die zu **Selbstkritik** und **übermäßigem Perfektionismus** (einer der größten Stressoren) neigen.

**Haftungshinweis:** MSC ist keine Psychotherapie insofern als dass der Schwerpunkt von MSC darin liegt emotionale Ressourcen aufzubauen und nicht darin sich mit alten Verletzungen auseinander zu setzen. MSC kann eine wertvolle Ergänzung zu einer Psychotherapie sein, ersetzt aber keine notwendige medizinische oder psychotherapeutische Behandlung. Die Teilnahme erfolgt somit auf eigene Verantwortung. Die Kursleiter stehen jederzeit als Ansprechpartner zu Verfügung, übernehmen aber keine Haftung für anlässlich der Kursteilnahme entstehende Personen- oder Sachschäden.

Um Ihr Wohlergehen bestmöglich zu unterstützen, erhalten Sie bei Anmeldung einen Fragebogen und die Möglichkeit zu einem individuell vereinbarten (telefonischen) Vorgespräch.



Dipl. Psychologin

**Cornelia Gloger**

Psychologische Psychotherapeutin

Institutstr. 10  
81241 München

☎ 089 82 00 59 04

✉ kontakt@psychotherapie-gloger.de

Dipl. Psychologin Cornelia Gloger | Institutstr. 10 | 81241 München

## Anmeldung

Name, Vorname: .....

Adresse: .....

.....

Telefon mobil: ..... Festnetz: .....

Email: .....

Geburtsdatum: .....

Zum 8-wöchigen Kurs „Achtsames Selbstmitgefühl (MSC)“ vom 10.10.-12.12.2017 melde ich mich verbindlich an. Der Kurs findet wöchentlich am Dienstag Abend von 18:00 - 20:30 Uhr statt (Ausnahme 31.10.2017 aufgrund der Herbstferien)

— Ein intensives gemeinsames Üben ("**Retreat**") findet am 21.11.17 von 17 - 21 Uhr statt.

**Kosten:** Die Kursgebühr beträgt 390,- € .

Der Preis beinhaltet **8 Kurseinheiten a mind. 2,5h**, ein **Retreat a 4h**, ein ausführliches **Skript**, begleitend zum Kurs **wöchentliche Emails**, **Meditationsaufnahmen** mit den Kernmeditationen, bei Bedarf ein (telefonisches) **Vorgespräch**.

Die **Anmeldung** erfolgt per Überweisung auf folgendes Konto:

Gloger Seminare  
Apobank München  
IBAN: DE18 3006 0601 0107 5442 19  
BIC: DAAEDEDXXX

**Anmeldevorgang:** Aus organisatorischen Gründen erfolgt die Vergabe der freien Plätze in der Reihenfolge des Zahlungseingangs. Die Gruppengröße ist auf 14 Teilnehmer beschränkt. Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 4 Personen Nach Eingang der Seminargebühr und des Anmeldeformulars erhalten Sie die Anmeldebestätigung. Damit ist Ihr Platz sicher gebucht.

**Rücktritt:** Bei Rücktritt wird Ihnen die Kursgebühr zurückerstattet, wenn der Rücktritt bis spätestens vier Wochen vor Kursbeginn gemeldet wird.



Dipl. Psychologin

**Cornelia Gloger**

Psychologische Psychotherapeutin

Institutstr. 10  
81241 München

 089 82 00 59 04

 kontakt@psychotherapie-gloger.de

 www.psychotherapie-gloger.de

Dipl. Psychologin Cornelia Gloger | Institutstr. 10 | 81241 München

Unsere Erfahrung zeigt, dass neben den Kursabenden vor allem die Übung zu Hause dazu beiträgt, Veränderungen im Alltag anzustoßen. Um die Kursinhalte in den Alltag übertragen zu können und damit das Programm erfolgreich in Ihr Leben zu integrieren, sollten Sie sich daher für die Dauer des Kurses Zeit einplanen, die Sie zum Üben nutzen können.

Erfolg im Sinne eines verbesserten Umgangs mit negativem Stress und gesteigertem Wohlbefinden (sowohl körperlich als auch seelisch) werden Sie mit diesem Programm vor allem dann haben, wenn Sie sich ganz auf die Übungen einlassen. Sie benötigen dafür etwas Extra-Zeit pro Tag für die nächsten 8 Wochen. Seien Sie geduldig und erlauben Sie es sich, zu lernen. Wenn sich ihr Wissen und die Übungen verfestigt haben, können sie diese immer besser in Ihren Alltag integrieren.

München, den ..... Unterschrift: .....