

Selbst-Mitgefühl nach MSC & Metta-Meditation - Vertiefung

4 Wochen Selbst-Mitgefühls-Praxis in der Gruppe + einzeln

4 Gruppentreffen Online (zoom) + 1 Einzelsitzung individuelle Begleitung (opt. IFS-Session)

In diesen Gruppentreffen wird die Selbst-Mitgefühlspraxis nach dem MSC-Curriculum vertieft.

Neben den Online-Gruppentreffen biete ich eine begleitende Einzel-Sitzung an (online oder in Präsenz), um zu reflektieren, die Erfahrung einzuordnen oder auch mit inneren Anteilen nach IFS zu arbeiten.

Mein Anliegen ist es, Übungswege zu vermitteln und zu vertiefen, um mit unangenehmen und schwierigen Gefühlen einen heilsamen Umgang zu erlernen und eine liebevolle Beziehung zu sich selbst zu entwickeln. Die Liebevolle Beziehung zu uns selbst und damit allen inneren Anteilen gegenüber ist die Grundlage für inneren Frieden und Voraussetzung für ein friedvolles Miteinander.

Gerade angesichts belastender Lebensumstände verfallen wir häufig in alte und wenig hilfreiche Bewältigungs-Muster. Die Metta-Praxis (Liebevolle Güte) bietet einen Übungsweg an, um einen inneren Ort der Offenheit und Freundlichkeit zu stärken und in liebevoller Verbindung mit uns und anderen sein zu können. Wenn diese offene Freundlichkeit und gute Absicht auf Leid und Schmerzen trifft und dabei freundlich wohlwollend bleibt, ist Mitgefühl die Qualität, die natürlicherweise entsteht. Und wenn wir uns selbst (oder Anteilen in uns) in leidvollen Momenten liebevoll begegnen, dann ist das Selbst-Mitgefühl.

Diese kraftvolle Herzensqualität und Haltung können wir üben, kultivieren und etablieren, so dass sie im Alltag immer selbstverständlicher verfügbar ist und wir mehr und mehr von einem Ort des Wohlwollens zunächst uns selbst begegnen und dann ins Handeln und in die Verbindung miteinander kommen.

Dieses Vertiefungs-Angebot eignet sich für alle, die mit Achtsamkeitsmeditation vertraut sind und die Grundlagen der Selbst-Mitgefühlspraxis schon einmal kennengelernt und in der Praxis erfahren haben. Ein Vorgespräch ist Teil des Angebots.

Was Dich erwartet

- Ein sicherer Rahmen für ein authentisches Sein in einer überschaubaren Gruppe
- Vertiefung zu Achtsamkeits- und Mitgefühlspraxis
- Viel gemeinsames Üben und Austausch in Dyaden und der Gruppe
- Integration informeller Praxis in den Alltag
- 1 Einzelsitzungen (opt. IFS-Session) in Präsenz oder online, um die Erfahrung einzuordnen und zu vertiefen

Termine

Wie aktuell auf der website ausgeschrieben

Ort Online über zoom bzw
Chausseestraße 110-1, 10115 Berlin

Kosten für 6 Termine (Vorgespräch + 4 x Gruppe + 1 x Einzelsitzung)
290 €

Referentin

Sabine Hanna Witte, Diplom-Psychologin, Systemische Psychotherapeutin, IFS-Therapeutin, Achtsamkeitstrainerin (MSC und MBSR Senior Teacher), Time To Think-Coach + Thinking Partnership Teacher

Weitere Information, Anmeldung und Kontakt

Sabine Hanna Witte mail@mindful.berlin 0177 7888988 www.mindful.berlin

INDEPENDENT TOGETHER

SABINE HANNA WITTE

Psychotherapie Coaching Meditation

Selbst-Mitgefühl nach MSC & Metta-Meditation - Vertiefung

4 Wochen Selbst-Mitgefühls-Praxis in der Gruppe + einzeln

4 Gruppentreffen Online (zoom) + 1 Einzelsitzung individuelle Begleitung (opt. IFS-Session)

Termine

Wie aktuell auf der website ausgeschrieben

Ort Online über zoom bzw
Chausseestraße 110-1, 10115 Berlin

Kosten für 6 Termine (Vorgespräch + 4 x Gruppe + 1 x Einzelsitzung)
290 €

Hiermit melde ich mich verbindlich für 4-Wochen-MSC-Vertiefung ab..... an:

Name:

Anschrift:

Telefon/mail:

Vorerfahrung

sonstiges

Datum/Unterschrift