



Scham trifft Selbstmitgefühl

Ein Online-Workshop zur transformativen Kraft
des Selbstmitgefühls bei Scham



18. und 19. Februar 2022 | mit Chris Germer und Arve Thürmann

Inhalt

Scham ist ein herausforderndes menschliches Gefühl. Jeder Mensch kennt es. Mit den Augen des Mitgefühls gelangen wir zu neuen Einsichten, die den klammernden Griff der Scham in unserem Leben lockern. Während des Workshops werden wir die Natur der Scham und ihre Ursachen (einschließlich der Vorurteile und der kulturellen Ausgrenzung) erforschen und einfache Fähigkeiten erlernen, um Scham in unserem täglichen Leben zu erkennen und diese durch die Kraft des Selbstmitgefühls zu verwandeln. Im Workshop werden Meditationen, Selbstreflexionsübungen, Austausch und Theorie-Input miteinander verbunden.

Live-Online Workshop über ZOOM
in englischer Sprache mit deutscher Übersetzung

Datum/Uhrzeit:

Fr. 18. und Sa. 19. Februar 2022
jeweils 18:00 – 21:30 Uhr

Dauer: 2 mal 3,5 Stunden

Anmeldeschluss: 11. Februar 2022



Referent:innen

Chris Germer und Arve Thürmann
Deutsche Übersetzung: Hilde Steinhauser

Seminarpreis

95.-, 120.- oder 150.- € je nach Selbsteinschätzung (siehe „Fundraising-Veranstaltung“). Im Seminarpreis enthalten sind: Übersetzung und Aufzeichnung, die Aufzeichnung steht einen Monat lang zur Verfügung.

Zielgruppe

Dieser Workshop richtet sich an Menschen mit Vorerfahrung mit Achtsamkeit. Alle, die einen MSC-, MBSR-, MBCL-Kurs oder MSC Core Skills Workshop absolviert haben, sind herzlich willkommen.

Hinweis

Zur emotionalen Unterstützung für die Teilnehmenden sind erfahrene MSC-Lehrende während und nach dem Workshop ansprechbar.

Fundraising-Veranstaltung

Der Reinerlös aus diesem Online-Workshop fließt zur Gänze in den Aufbau des Netzwerks der deutschsprachigen MSC-Lehrenden und der Kultivierung von Selbstmitgefühl. Wenn du Ermäßigung in Anspruch nehmen willst, bitte überweise 95 €, falls du wirtschaftlich gut abgesichert bist, nehmen wir gerne 150 €.

Veranstalter

Verein zur Kultivierung von MSC - Achtsames Selbstmitgefühl (Mindful Self-Compassion). Der Verein hat seinen Sitz in Österreich und ist im gesamten deutschsprachigen Raum tätig.



Anmeldung und Kontakt

Reserviere dir einen Seminarplatz durch die Anmeldung auf unserer Website:
www.msc-selbstmitgefuehl.org/workshop_scham



Christopher Germer, PhD

ist Mitbegründer des MSC-Programms. Er ist klinischer Psychologe, Dozent für Psychiatrie an der Harvard Medical School und Autor.

chrisgermer.com



Arve Thürmann

ist Dipl. Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin, Supervisorin und Dozentin, Certified Teacher MSC und MSC-Ausbilderin.

achtsamkeit-verhaltenstherapie.de



Hilde Steinhauser

ist Dipl.-Übersetzerin, Certified Teacher MSC und MSC-Ausbilderin, mit Postgrad. Abschluss in Mindfulness-Based Approaches des CMRP.

mbsr-borkum.de