

Achtsames Selbstmitgefühl - Mindful-Self-Compassion - MSC

Mit dem **MSC-8-Wochen-Kurs** trainieren Sie einen liebevollen und freundlichen Umgang mit sich selbst. Dieser basiert auf wissenschaftlichen Grundlagen.

In 8 Terminen und einem Übungstag lernen Sie zentrale Schwerpunktthemen in den Alltag zu integrieren, wie

- Selbstmitgefühl und Achtsamkeit
- Umgang mit herausfordernden Gefühlen
- Fürsorgemüdigkeit vorbeugen

MSC ist für Menschen in pflegenden und herausfordernden Berufen besonders geeignet.

Dauer: 7. Oktober 2025 – 25. November 2025

jeweils von 18.30 – 21.00

Ü-Tag – Sa. 8. November 2025, 9.00 – 14.00

Gebühr: € 349,-

Ort: Praxis für Psychotherapie
Preinsbacherstr. 5/1. Stock
3300 Amstetten

Einen Einblick in die Inhalte des MSC-8-Wochenkurses erhalten Sie mit dem **Einführungsworkshop**.

Dauer: Sa. 20. September 2025, 9.00 – 17.00 oder

Sa. 27. September 2025, 9.00 – 17.00

Gebühr: € 89,-

Kursleitung und Anmeldung:

Gabriele Tober-Cikanek, MSC-Trainee,

Dieter Tober, Psychotherapeut

0680/2105144

www.gestaltedeinleben.org