



Astrid Hermesmeier
Dipl. Soz., MBRS Lehrerin, Supervisorin

Am Affenberg 16
78050 VS-Villingen
Mail: a.hermesmeyerweb.de
mbsr-supervision-achtsamkeit.de



Quellentag 2020 Selbstmitgefühl



Liebe MBSR-Übende,

Wir haben bereits erste Erfahrungen mit der Meditation zum Selbstmitgefühl im Rahmen des MBSR Kurses gemacht und für viele im Kurs ist dies eine wichtige Erfahrung im Umgang mit sich selbst gewesen. Es war der Wunsch von einigen TeilnehmerInnen, an diese Erfahrung auch nach Abschluß des Kurses anschließen und sie vertiefen zu können. Daher möchte ich im Winter für alle Interessierten einen Quellentag anbieten, an dem wir uns intensiv dieser Praxis widmen, also ein „Special“ zur Vertiefung und Erneuerung dieser heilsamen Praxis.

- Ort:** Lebensraum, Brunnenstr.34, 78050 VS-Villingen; *der „Lebensraum“ ist ein schöner, behaglicher Ort im Zentrum Villingens*
- Termin 2020:** **Freitag, 11.12.2020 - Samstag, 12.12.2020**
- Zeit:** Freitag von 18:00h-ca.20:30h, Samstag von 10:00h-16:30h
- Kosten:** 75€
- TeilnehmerInnen:** Die Anzahl der TeilnehmerInnen ist coronabedingt auf 5 begrenzt und die Anmeldung ist verbindlich und erforderlich.
- Anmeldung:** a.hermesmeyer@web.de
- Inhalte:** Impulse zum Thema wie wir uns mit Wohlwollen und Freundlichkeit begegnen können im Wechsel mit Übungen Austausch zum Thema

Was sonst noch? Bitte wie immer bequeme Kleidung und warme Socken und wenn vorhanden Matte und Decken mitbringen. Ihr könnt Euch vor Ort umziehen.

Zum Thema

Was ist Selbstmitgefühl?



Jede/r von uns kennt seinen erfolgreich, zu lahm, zu dick zu den Nörgler und Kritiker, im Alltag gar nicht mehr bewußt wahr, sosehr haben wir uns an seine Gegenwart gewöhnt. Auch wenn wir Schwieriges erleben führt es nicht selten zu einem: „Selber schuld“ – Kommentar, anstatt das wir uns selbst tröstendes Mitgefühl entgegen bringen.

eigenen Kritiker: Wir sind zu wenig dies und das. Meist nehmen wir ihn, an seine Gegenwart gewöhnt. Auch wenn wir Schwieriges erleben führt es nicht selten zu einem: „Selber schuld“ – Kommentar, anstatt das wir uns selbst tröstendes Mitgefühl entgegen bringen.

Neben der Praxis der Achtsamkeit gilt auch die Übung zur Kultivierung des Selbstmitgefühls als zentrale Voraussetzung zu heilsamen Veränderungen. Wir brauchen eine stabile Basis, die uns auch in Zeiten trägt, wenn uns nicht alles gelingt. Dazu ist das Selbstwertgefühl nicht geeignet, da es weitgehend an Leistung gebunden ist. Mitgefühl und die Selbstmitgefühlspraxis schult nicht nur die Präsenz, wie die Achtsamkeitsübungen, sondern auch unser Herz.

Und schließlich gelingt Veränderung gerade durch die bedingungslose Annahme unserer selbst. Das Selbstmitgefühl hat transformierende Kraft.

Sei nicht so hart zu dir selbst

Es ist ok, wenn du fällst

Andreas Bourani



ASTRID HERMESMEYER

PS: Wenn ihr keine Post mehr bekommen wollt, sagt mir bitte kurz Bescheid.