

Achtsames Selbstmitgefühl

Ein bewährter Weg zu
Selbstakzeptanz, innerer Stärke
und Freundschaft mit sich selbst.



April – Juni 2026 · 9 Termine · Freitagnachmittag
Ruhiger Kursort im Münchner Umland

- Innehalten und Klarheit gewinnen
- Den inneren Umgang verändern
- Stabil bleiben in bewegten Zeiten

Achtsames Selbstmitgefühl meint eine innere Haltung, die von Freundlichkeit, Verständnis und Fürsorge uns selbst gegenüber geprägt ist - besonders in schwierigen Momenten des Lebens.

Im Kurs **MSC mindful self-compassion** lernst du, Selbstmitgefühl im eigenen Leben zu kultivieren. Mit Übungen, Reflexionen, Anregungen und angeleiteten Meditationen übst du Schritt für Schritt:

- freundlich und mitfühlend mit dir umzugehen
- den inneren Kritiker zum Verbündeten zu machen
- achtsam mit schwierigen Gefühlen umzugehen
- die Beziehung zu dir und anderen achtsam zu gestalten und
- dich selbst wertzuschätzen

Achtsamkeit und Selbstmitgefühl führen zu konstruktivem Umgang mit uns selbst, größerer Glücksfähigkeit und emotionalem Wohlbefinden, weniger Stress und Ängsten, gesünderen Lebensgewohnheiten und befriedigenderen persönlichen Beziehungen.

Start 10. April 2026

wann: jeweils Freitag 15 - 17.30 Uhr

Termine: 10.04., 17.04., 24.04., 08.05., 15.05., 23.05. Übungstag, 29.05., 05.06., 12.06., 19.06.

wo: Kleiner Pfarrsaal in Bruder Konrad,
Buschingstr. 4, 82216 Gernlinden

Kosten: 396 € inkl. MwSt. für Selbstzahler

Info & Anmeldung: Meike Rottermann, Coach
und Trainerin, info@rottermann-coaching.de
Margarete Filgis, Dipl-Pädagogin, mail@filgis.net