



## Wochenend-Seminar Selbstmitgefühl im Kleinwalsertal

### *Achtsame Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl*

Wie gehe ich eigentlich mit mir selbst um?  
Was sind meine persönlichen Werte und wie möchte ich diese in meinem Leben leben?  
Diese Fragen sind eng mit Selbstwert, Selbstwirksamkeit und Selbstmitgefühl verknüpft.

In diesem Meditations-Seminar legen wir den Grundstein für ein starkes Selbstmitgefühl, das uns emotionale Ressourcen verleiht, um sowohl mit den altbekannten als auch den neuen Herausforderungen des Lebens besser umgehen zu können. Unser Ansatz kombiniert die Kräfte von Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Akzeptanz.

**Achtsamkeit** bildet den ersten Schritt, indem wir uns schwierigen Erfahrungen offen und neugierig zuwenden – dazu gehören Gedanken, Gefühle und körperliche Empfindungen.

Der zweite Schritt ist die **Akzeptanz**. Hier geht es darum, die unangenehmen und schmerzlichen Erfahrungen anzunehmen und den Kampf dagegen aufzugeben.

Schließlich folgt das **Selbstmitgefühl**. Es ermöglicht uns, uns selbst in schwierigen Situationen so tröstend zu begegnen, wie wir es bei einem guten Freund oder einer guten Freundin tun würden.

Die Kombination aus Achtsamkeit, Akzeptanz und Selbstmitgefühl schafft eine warme, verbundene Präsenz, die uns in schwierigen Lebensmomenten begleitet.

Die positiven Auswirkungen einer aktiven Selbstmitgefühls-Praxis sind in zahlreichen Studien belegt. Diese zeigen, dass Selbstmitgefühl stark mit einem verbesserten emotionalen Wohlbefinden, einem besseren Umgang mit Herausforderungen, gesünderen Lebensstilen (einschließlich Ernährung und Bewegung), befriedigenderen Beziehungen sowie geringerer Angst und Depression korreliert.



#### **Dein Wochenend-Seminar Selbstmitgefühl & Selbstakzeptanz enthält:**

- **Drei Kurstage (Beginn Freitag 18.00 Uhr und Ende Sonntag 13.00 Uhr)**
- Übungen zu MSC – achtsames Selbstmitgefühl und Selbstakzeptanz
- Vorträge zum achtsamen Selbstmitgefühl, Selbstfürsorge und Selbstakzeptanz und neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen
- Möglichkeit zum Einzelgespräch
- Zusätzliche Seminarunterlagen und mp3-Dateien für zuhause zum Fortführen und Vertiefen
- Ein Schnuppermonat Live-Online-Meditationen (Wege zum Sein Friends) nach dem Seminar zum Aufrechterhalten der Praxis und für Fragestellungen (mehrere Live-Sessions die Woche)
  
- 2 Übernachtungen im Einzel- oder Doppelzimmer Komfort mit Dusche/WC mit Balkon
- 2 x Genießer-Halbpension (morgens reichhaltiges, gesundes Frühstücksbuffet mit Bio-Ecke und abends Menü mit verschiedenen Hauptgerichten)
- Nutzung des kompletten Wellnessbereichs und des Schwimmbads im Hotel
- kostenlose Nutzung der Bergbahn (Bergbahn inklusive) im Sommer
- kostenlose Nutzung des Walser-Buses

#### **Voraussetzung:**

- Keine Vorkenntnisse notwendig
- Mindestteilnehmerzahl 4 Personen

**Kurs mit Unterkunft ab 575,- € pro Person**  
exkl. Gästetaxe von 3,90 € pro Person/Tag, Stand Okt. 2022

# Seminarwochenende Selbstmitgefühl & Selbstakzeptanz im Kleinwalsertal



**Freitag, 18.00 Uhr – 19.30 Uhr:** Begrüßung im Seminarraum und Einführung in Selbstmitgefühl, Akzeptanz und Achtsamkeit, anschließend Abendessen im Hotel (20.00 Uhr)

Samstag	Sonntag
<b>8.00 Uhr – 10.00 Uhr:</b> Frühstück	<b>8.00 Uhr – 10.00 Uhr:</b> Frühstück <b>Achtung:</b> Check out der Zimmer bis 11.00 Uhr. Das Gepäck kann bei der Rezeption gelagert werden.
<b>10.00 Uhr – 12.00 Uhr:</b> Meditative Praxisübungen und Theorie zu Selbstmitgefühl & Selbstakzeptanz	<b>10.00 Uhr – 13.00 Uhr:</b> Meditative Praxisübungen und Theorie zu Selbstmitgefühl & Selbstakzeptanz, anschließend gemeinsamer Abschluss im Seminarraum
<b>12.00 Uhr – 14.00 Uhr:</b> Mittagspause	
<b>14.00 Uhr – 16.00 Uhr:</b> Meditative Praxisübungen und Theorie zu Selbstmitgefühl & Selbstakzeptanz	
<b>16.00 Uhr – 18.30 Uhr:</b> Zeit zur freien Gestaltung	
<b>ab 18.30 Uhr – 20.00 Uhr:</b> Abendessen im Hotel (5-Gang-Menü)	