

Intensivwoche Meditation & Selbstmitgefühl im Allgäu

Meditiere nicht, um dich zu verbessern oder zu reparieren.

Tue es aus einem Akt der Freundschaft heraus.



Diese Intensivwoche lädt dich ein, dich ganz auf die Stärkung von Selbstmitgefühl und Selbstfreundlichkeit einzulassen. In einer Atmosphäre der Achtsamkeit wirst du lernen, dir selbst – besonders in herausfordernden Momenten – mit Selbstmitgefühl zu begegnen. Statt dich für Fehler zu kritisieren, wirst du erfahren, wie es ist, dich mitfühlend und liebevoll zu unterstützen – so wie du es für einen guten Freund oder eine gute Freundin tun würdest.



Mindful Self-Compassion (MSC) bietet dir

außerdem die Möglichkeit, zu erforschen, wie du normalerweise mit Schwierigkeiten in deinem Leben umgehst, und gibt dir die Werkzeuge an die Hand, um dir selbst ein warmherziger und unterstützender Begleiter zu werden.

Diese Woche bietet dir den Raum, alte und neue emotionale Herausforderungen in einem sicheren Umfeld zu erkunden. Es ist kein reines Achtsamkeitsseminar, sondern ein Seminar, das die Kraft des Selbstmitgefühls und der Selbstfreundlichkeit in den Mittelpunkt stellt – damit du dich von innen heraus stärkst. Durch die Verbindung mit deinen eigenen Gefühlen wirst du lernen, liebevoller mit dir selbst umzugehen und in deinem Alltag mehr Wärme, Selbstmitgefühl und Verbundenheit zu finden.

Selbstmitgefühl ist auch eine der grundlegenden Voraussetzungen, um mitfühlend und verständnisvoll mit anderen Menschen umgehen zu können. Indem du lernst, dich selbst mit Selbstfreundlichkeit zu behandeln, entwickelst du gleichzeitig die Fähigkeit, auch anderen gegenüber offener und mitfühlender zu sein.

Selbstmitgefühl:

- ist eine innere Stärke, die dir erlaubt, deine Fehler einzugestehen, aus ihnen zu lernen und Veränderungen in deinem Leben mit Freundlichkeit und Selbstachtung anzugehen.
- stärkt deine Resilienz und fördert dein persönliches Wohlbefinden.
- schützt dich vor Stress, Burnout und psychischen Belastungen.

Mit Selbstmitgefühl schenken wir uns selbst die gleiche Güte und Fürsorge, die wir auch einem guten Freund oder einer guten Freundin schenken würden.

Kristin Neff

Intensivwoche Meditation & Selbstmitgefühl im Allgäu

Meditiere nicht, um dich zu verbessern oder zu reparieren.

Tue es aus einem Akt der Freundschaft heraus.



Welche Vorteile bringt dir der Kurs?

- Selbstmitgefühl und Selbstfreundlichkeit im Alltag: Durch die Praxis des Selbstmitgefühls entwickelst du ein tiefes Verständnis und Akzeptanz für deine eigenen Stärken und Schwächen. Du lernst, Selbstfreundlichkeit zu kultivieren, was dir hilft, dich mit Mitgefühl und Geduld zu motivieren, anstatt dich selbst zu kritisieren.
- Stärkung deines Selbstwerts und deiner Selbstachtung: Du wirst lernen, dich selbst mit mehr Würde und Wertschätzung zu behandeln, was dir ermöglicht, in stressigen und herausfordernden Zeiten stabil zu bleiben. Der Kurs fördert dein Gefühl von Selbstwert und Selbstliebe, sodass du dich selbst mit mehr Güte und Respekt behandeln kannst.
- Stärkung der Resilienz und Handlungsfähigkeit: Du lernst, stressige Situationen besser zu bewältigen und dabei emotional ausgeglichener zu bleiben. Der Kurs unterstützt dich darin, weniger kritisch und hart mit dir selbst umzugehen und mit schwierigen Gefühlen gelassener umzugehen. So wirst du nicht nur widerstandsfähiger, sondern gewinnst auch die Klarheit, um in belastenden Situationen bewusst und handlungsfähig zu bleiben.
- Burnout-Prävention: Selbstmitgefühl und Selbstfreundlichkeit wirken wie ein Schutzschild vor Überforderung und helfen dir, dich selbst in Zeiten von Stress zu unterstützen. Dies ist besonders wertvoll, wenn du in einem helfenden oder unterstützenden Beruf tätig bist und oft unter Fürsorgemüdigkeit leidest.
- Mitgefühl für andere: Indem du lernst, dich selbst mit Selbstfreundlichkeit zu behandeln, entwickelst du gleichzeitig die Fähigkeit, auch anderen gegenüber offener und mitfühlender zu sein.

Was erwartet dich im Kurs?

- Geführte Meditationen und Achtsamkeitsübungen, die dir helfen, Selbstmitgefühl zu lernen und in deinen Alltag zu integrieren. Du wirst erfahren, wie du durch diese Praxis mit herausfordernden Beziehungen arbeiten kannst, ohne dich selbst dabei zu verlieren.
- Reflexionsphasen, in denen du über deine Beziehung zu dir selbst nachdenken und sie verändern kannst.
- Austausch in der Gruppe: Durch das Teilen von Erfahrungen mit anderen Teilnehmern erhältst du wertvolle Impulse.
- Stressbewältigung durch Selbstmitgefühl: Du lernst, wie du dich durch Selbstmitgefühl in stressigen Zeiten emotional unterstützen kannst, während du auch die Fähigkeit entwickelst, besser mit Fürsorgemüdigkeit umzugehen.
- Eine warme und unterstützende Atmosphäre, in der du dich sicher fühlen und ganz auf dich selbst einlassen kannst.

Intensivwoche Meditation & Selbstmitgefühl im Allgäu

Meditiere nicht, um dich zu verbessern oder zu reparieren.

Tue es aus einem Akt der Freundschaft heraus.



Deine Seminarwoche enthält:

- **Sechs Kurstage:** Start am Sonntag um 18.00 Uhr, Ende am Freitagabend, Abreise am Samstag.
 - **Von Montag bis Freitag:** 4 bis 5 Stunden Meditationseinheiten mit den Schwerpunkten Selbstmitgefühl, Selbstakzeptanz und Achtsamkeit im Seminarraum vormittags und nachmittags.
 - **Einzelgespräche:** Möglichkeit für persönliche Einzelgespräche, um individuelle Fragen und Anliegen zu besprechen.
 - **Vertiefende Vorträge:** Vorträge rund um Selbstmitgefühl, Selbstakzeptanz und achtsame Lebensführung.
 - **Seminarunterlagen:** Zusätzliche Materialien und mp3-Dateien, um die Übungen zuhause fortzuführen und zu vertiefen.
 - **Schnuppermonat:** Ein Monat kostenloser Zugang zu Live-Online-Meditationen mit "Wege zum Sein Friends" nach dem Seminar.
-
- **6 Übernachtungen** im Einzelzimmer bzw. Doppelzimmer mit Dusche/WC und Balkon (nach Verfügbarkeit)
 - 6 x Bio-Vital-Vollpension mit regionalen, biologischen Spezialitäten, inklusive 6 x Frühstück, Mittagssnacks und abends Buffet mit verschiedenen Auswahlmöglichkeiten sowie allen alkoholfreien Getränken
 - Nutzung des Wellnessbereichs: Waldsauna, Softsauna und Infrarotkabine stehen zur Verfügung. Das Schwimmbad bleibt aufgrund der verlängerten Bauzeit 2025 geschlossen.

Voraussetzung:

- Keine Vorkenntnisse erforderlich
- Mindestens 4 Teilnehmer

Seminar mit Unterkunft und Verpflegung ab 1620,- € pro Person

Exkl. Gästetaxe 2,80 € pro Person/Tag.

Intensivwoche Meditation & Selbstmitgefühl im Allgäu im Überblick

Meditiere nicht, um dich zu verbessern oder zu reparieren. Tue es aus einem Akt der Freundschaft heraus.



Anreisetag, 18.00 Uhr – 19.30 Uhr: Begrüßung im Seminarraum und Einführung in das Thema **Selbstmitgefühl** und das Programm der Woche, anschließend Abendessen im Hotel

Dieser Zeitplan dient der Orientierung zu den Zeiten. Die Inhalte werden je nach Gruppendynamik und Bedürfnissen der Gruppe angepasst und sind hier bewusst nur angerissen und nicht detailliert.

Ablauf	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.30 Uhr – 12.00 Uhr	Vortrag und Übungen zu Meditation & Selbstmitgefühl	Vortrag und Übungen zu Meditation & Selbstmitgefühl	Vortrag und Übungen zu Meditation & Selbstmitgefühl	Vortrag und Übungen zu Meditation & Selbstmitgefühl	Vortrag und Übungen zu Meditation & Selbstmitgefühl
12.00 Uhr – 14.00 Uhr	Mittagspause und Zeit zur freien Verfügung	Mittagspause und Zeit zur freien Verfügung	Mittagspause und Zeit zur freien Verfügung	Mittagspause und Zeit zur freien Verfügung	Mittagspause und Zeit zur freien Verfügung
14.00 Uhr – 16.30 Uhr	Vertiefung zur Meditation & Selbstmitgefühl	Vertiefung zur Meditation & Selbstmitgefühl	Vertiefung zur Meditation & Selbstmitgefühl	Vertiefung zur Meditation & Selbstmitgefühl	Vertiefung zur Meditation & Selbstmitgefühl
ab 16.30 Uhr - 20.30 Uhr	Zeit zur freien Gestaltung und Abendessen	Zeit zur freien Gestaltung und Abendessen	Zeit zur freien Gestaltung und Abendessen	Zeit zur freien Gestaltung und Abendessen	Zeit zur freien Gestaltung und Abendessen

Samstag: Abreise nach dem Frühstück