

Kraftvolles Selbstmitgefühl stärken

Die Balance aus Sanftheit und Stärke für ein erfülltes Leben

Rechtzeitig
buchen und
Frühbucherpreis
sichern!



Workshop

Schwierigen Situationen aktiv begegnen und für eigene Bedürfnisse eintreten

Unter Selbstmitgefühl versteht man eine innere Haltung, die es uns erlaubt, uns in schwierigen Situationen selbst beizustehen. Dieses Beistehen hat zwei Aspekte: einen Yin-Aspekt, der eher beruhigend und tröstend wirkt, sowie einen kraftvollen Yang-Aspekt. Der Yang-Aspekt umfasst die Fähigkeit, für sich und andere einzustehen und in die Handlung zu gehen. Er wirkt schützend, ermutigend und unterstützend. Das kraftvolle Selbstmitgefühl hilft uns, «Nein» zu sagen und uns mit dem zu versorgen, was wir brauchen. Es unterstützt ein authentisches Geben und Nehmen. Es ermutigt und motiviert, der eigenen Ausrichtung treu zu bleiben, sich für die eigenen Werte einzusetzen, visionär und weise zu handeln. Der Yang-Aspekt des Selbstmitgefühls meint keine emotionale Reaktivität, Selbstgerechtigkeit oder Feindseligkeit. Er kommt aus einer starken Entschlossenheit heraus, das Problem anzugehen, ohne anderen Menschen zu schaden. Dies gelingt nur, wenn auch der Yin-Aspekt des Selbstmitgefühls bereits integriert ist, damit wir mit uns und mit anderen wohlwollend in Verbindung bleiben können.

Infos zum Workshop

Dauer

2 Tage

Datum

06.-07.12.2025

Leitung

Silvia Pfeifer | Zertifizierte MSC-Lehrerin,
Körperpsychotherapeutin IBP

Anzahl Teilnehmer:innen

Min. 8, max. 20

Teilnahmevoraussetzungen

Interessierte mit Erfahrung im Praktizieren von achtsamem Selbstmitgefühl (Mindful Self-Compassion).

Kosten pro Person

CHF 600.-

Frühbucherpreis: CHF 540.-

IBP Fachmitglieder erhalten 10% Rabatt

Veranstaltungsort

IBP Institut, 8400 Winterthur