

Durch **Kraftvolles Selbstmitgefühl** für dich einstehen



Persönlichkeitsentwicklung

Kursbeschreibung

In diesem Kurs stärkst du eine gesunde, unterstützende Haltung dir selbst gegenüber – besonders in belastenden oder herausfordernden Situationen. Auf der Grundlage von achtsamem Selbstmitgefühl (Mindful Self-Compassion) lernst du sowohl emotionale Selbstregulation und Selbstberuhigung, als auch die transformierende Kraft der Wut zu nutzen: um dir treu zu bleiben, für deine Bedürfnisse und Werte einzustehen und handlungsfähig zu bleiben.

Du entwickelst mehr Mut und Weisheit, um stimmige Entscheidungen zu treffen, Verantwortung zu übernehmen und deinen Alltag mit Klarheit und Verbundenheit zu gestalten – ohne dich von dir selbst oder anderen zu entfernen.

Überblick

Datum

05.-06.12.26

Kursleitung

Silvia Pfeifer

Kursort

IBP Institut, Winterthur ZH

Kosten

CHF 600.- / CHF 540.-*

Anzahl Teilnehmende

min. 8, max. 20

Zielgruppe

Interessierte, die sich mit dem Thema Achtsamkeit auseinandersetzen möchten.

*Frühbucherpreis bei Buchung bis 3 Monate vor Kursstart.

IBP Fachmitglieder erhalten 10% Rabatt.

Rabatte sind nicht kumulierbar.