

# Lerne Selbstmitgefühl durch **Training in Mindful Self-Compassion (MSC)**



Persönlichkeitsentwicklung

# Kursbeschreibung

Fällt es dir schwer, freundlich zu dir selbst zu sein? In diesem achtwöchigen Training nach Kristin Neff und Christopher Germer lernst du Kernprinzipien und Werkzeuge kennen, die dir helfen, auf schwierige Gefühle und belastende Situationen mit Fürsorge und Verständnis zu reagieren. Es vermittelt dir eine wissenschaftlich belegte Methode zum Erlernen von Selbstmitgefühl. Einfache Übungen und Meditationen unterstützen dich dabei, Wärme und Mitgefühl dir selbst gegenüber zu kultivieren.

Praktiziertes Selbstmitgefühl trägt zu einer Vielzahl von positiven Veränderungen bei: es verringert Angstgefühle und Besorgnis, fördert emotionales Wohlbefinden und unterstützt uns dabei, gesunde Verhaltensweisen umzusetzen.

## Überblick

### Datum

05.05. | 12.05. | 26.05. | 02.06.  
09.06. | 16.06. | 23.06. | 07.07.2026  
Retreat: 28.06.2026

### Kursleitung

Silvia Pfeifer

### Kursort

IBP Institut  
Mühlestrasse 10  
8400 Winterthur ZH

### Kosten

CHF 870.- / CHF 820.-\*

### Anzahl Teilnehmende

min. 7, max. 16

### 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.