

# Achtsames Selbstmitgefühl

Online- oder Präsenztraining in Mindful Self-Compassion (MSC)

Rechtzeitig  
buchen und  
**Frühbucherpreis**  
sichern!

## Training

# Mit gelebtem Selbstmitgefühl zu mentaler Gesundheit

Wenn es einer Freundin, einem Freund nicht gut geht, wissen wir instinktiv, wie wir verständnisvoll und liebevoll agieren können. Stecken wir selbst in einer schwierigen Situation, gehen wir oft kritisch und harsch mit uns um. Wir bräuchten Mitgefühl für uns selbst.

Wissenschaftliche Studien belegen die hilfreichen Aspekte von praktiziertem Selbstmitgefühl: Angstgefühle und Grübelgedanken werden verringert, ein besserer Umgang mit belastenden Gefühlen wird möglich, gesunde und selbstfürsorgende Verhaltensweisen werden nachhaltig umgesetzt und es gibt mehr Zufriedenheit in herausfordernden Beziehungen.

Dieses Training vermittelt die Kernprinzipien von achtsamem Selbstmitgefühl. Einfache Übungen und geleitete Meditationen unterstützen die Teilnehmenden darin, Wärme und Freundlichkeit sich selbst gegenüber zu entwickeln.

«Achtsames Selbstmitgefühl – Training in Mindful Self-Compassion» wird wahlweise als Online- oder Präsenz-Training angeboten.

## Infos zum Training

### Dauer

Präsenz-Training: 8 Einheiten à 3 Stunden sowie ein halbtägiger Retreat  
Online-Training: 8 Einheiten à 2,5 Stunden sowie ein halbtägiger Retreat

### Leitung

Silvia Pfeifer | Zertifizierte MSC-Lehrerin, Körperpsychotherapeutin IBP  
Christian Jamin | Trained Teacher MSC

### Anzahl Teilnehmer:innen

Präsenz-Training: min. 7, max. 14  
Online-Training: min. 6, max. 12

### Kosten

Präsenz-Training: CHF 870.- pro Person  
**Frühbucherpreis:** CHF 820.- pro Person  
IBP Fachmitglieder erhalten 10% Rabatt  
Online-Training: CHF 750.- pro Person  
**Frühbucherpreis:** CHF 700.- pro Person

### Veranstaltungsort

Online via Zoom oder  
IBP Institut, 8400 Winterthur

### Neugierig?

Für weitere Infos und Daten QR-Code scannen oder Website besuchen:



[ibp-institut.ch/msc](https://ibp-institut.ch/msc)



[ibp-institut.ch/msc-online](https://ibp-institut.ch/msc-online)