

Was ist MSC?

Mindful Self-Compassion (MSC) - achtsames Selbstmitgefühl - ist ein evidenzbasierter 8-Wochen-Kurs, der speziell dafür entwickelt wurde, eine innere Haltung von Freundlichkeit, Verständnis und Fürsorge uns selbst gegenüber zu fördern. MSC basiert auf den Forschungserkenntnissen von Kristin Neff und Christopher Germer.

„Selbstmitgefühl bedeutet, in den Momenten, in denen wir leiden, für uns selbst so zu sorgen, wie wir es für einen geliebten Menschen tun würden.“

Zu Selbstmitgefühl gehören ein liebevoller Umgang mit sich selbst, ein Gefühl der menschlichen Zusammengehörigkeit und Achtsamkeit.“

Kristin Neff

Selbstmitgefühl ist eine Achtsamkeitspraxis, die uns hilft, im Strudel des Lebens inne zu halten und zu fragen: „Was brauche ich?“

Selbstmitgefühl gibt uns die emotionale Stärke, um mit Schwierigkeiten im Leben gelassener umgehen zu können und macht uns widerstandsfähiger.

Kursinhalte

Der Kurs setzt sich aus kurzen Vorträgen, Meditationen, praktischen Übungen und dem Austausch in der Gruppe zusammen.

Wir lernen uns mit Güte zu motivieren, uns zu vergeben, aus ganzem Herzen mit uns selbst und anderen in Beziehung zu treten und auf authentische Weise uns selbst zu sein.

„Selbstmitgefühl heisst, unsere Unvollkommenheit zu umarmen.“

Das Ziel ist es, eine direkte Erfahrung von Selbstmitgefühl zu ermöglichen und Praktiken zu üben, die Selbstmitgefühl im Alltag verankern.



Ist der Kurs für mich geeignet?

Alle Menschen können Selbstmitgefühl lernen. Es ist keine Vorerfahrung mit Achtsamkeit oder Meditation notwendig. Es wird eine ausreichende psychische Stabilität vorausgesetzt.

MSC ist ein Kurs in Achtsamkeit und Mitgefühl und setzt den Schwerpunkt im Aufbau von emotionalen Ressourcen und Resilienz. MSC ist und ersetzt keine Psychotherapie.

„Wenn sie sich selbst nicht lieben, zumindest ein wenig, wenn sie keinen Brustpanzer der Selbstliebe und des Glücks um ihr Herz schaffen, wird das schwache Unbehagen, das von anderen verursacht wird tödlich und zerstört sie.“

Als ich dich das erste Mal sah, schloss ich einen Pakt mit mir selbst: „Ich werde es vermeiden, dich zu lieben, bis du lernst, dich selbst zu lieben“.

*Lewis Carol
„Alice im Wunderland“*

Kursleitung / Infos / Anmeldung



Corinne Lüthi

Stefan Matt

Corinne Lüthi ist Mutter, Psychiatrie-Pflegefachfrau, Polarity-Therapeutin und MSC-Lehrerin.
www.achtsam-verbunden.ch
corinne@achtsam-verbunden.ch

„MSC ist eine Friedensarbeit, die wirkt: in mir und meinem Umfeld.“

Stefan Matt ist eidg. anerkannter Psychotherapeut, Fachpsychologe für Psychotherapie FSP, Sexualtherapeut DAS und MSC-Lehrer
stefan.matt@fsp-hin.ch

„MSC bedeutet für mich: Liebevolltes Ankommen, bei mir und anderen.“

Wir freuen uns auf Dich!

Aktuelle Kursdaten 2024

8-Wochen-Kurs MSC

Frühlingskurs in Lengnau AG

Praxis Viva Vitalis
Hofacherstrasse 2
www.vivavitalis.ch
Jeden Mittwoch 8:45 –11:30
Start: 8. Mai 2024
Leitung: Corinne Lüthi

Frühlingskurs in Wettingen

Praxis Monika Lüthi
Freistrasse 6, 5min. vom Bahnhof
www.monika-luethi.ch
Jeden Mittwoch 18:00 –21:00
Start: 8. Mai 2024
Leitung: Corinne Lüthi
Assistenz: Monika Lüthi

Herbstkurs in Wettingen

Ananda Yoga-Raum
Rennweg 6, direkt beim Bahnhof
www.ananda-team.ch
Jeden Samstag 10:00 –13:00
Start: 19. Oktober 2024
Leitung: Corinne und Stefan

Vertiefungsangebote

Refresher-Paket in Wettingen

Samstags 10:00 –13:00
16. März, 1. Juni, 14. September
Leitung: Corinne und Stefan

MINDFUL SELF-COMPASSION (MSC)

Achtsames Selbstmitgefühl



**„Der Weg mit sich selbst
Freundschaft zu
schliessen.“**

www.achtsam-verbunden.ch