

# ACHTSAMES SELBSTMITGEFÜHL

Ein Kurs für mehr Resilienz, Selbstliebe und Lebensfreude

Mindfulness based stress reduction (MBSR) und die Weiterentwicklung Mindfulness based self compassion (MSC) sind wissenschaftlich anerkannte Methoden zur Einübung eines ausgeglichenen und gelassenen Lebensstils und zur Entwicklung der emotionalen und sozialen Kompetenz.



7 Abende im September & Oktober | Mollardgasse 35  
Veranstalter: **AK Seelsorge**

Der Kurs findet an 7 Abenden für je 2 Stunden  
in der Baptistengemeinde 6., Mollardgasse 35 statt.

**Termine** im September & Oktober 2023  
(jeweils Montag um 19:00)

4.9.

11.9.

18.9.

25.9.

2.10.

9.10.

16.10.

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte, eine Decke, evtl. ein Kissen mit und tragen Sie bequeme Kleidung. Ein Notizheft und Schreibzeug sind ebenfalls hilfreich.

**Kursbeitrag:**

80€, am ersten Abend zu bezahlen  
Ermäßigter Beitrag für Mitglieder der Gemeinde

**Anmeldung** bis 1.9.2023 unter [achtsamkeit.selbstmitgefuehl@gmx.at](mailto:achtsamkeit.selbstmitgefuehl@gmx.at)

**Kursleitung:**

Dagmar Gollatz, Pastorin | Psychologische Beratung und Mentalcoaching  
Haben Sie Fragen zum Kurs?  
Rufen Sie mich an: +43 681 20 22 9669

Veranstalter: AK Seelsorge