

Intensiv-Seminar „Achtsames Selbstmitgefühl“ – Mindful Self-Compassion (MSC)

MSC ist eine Achtsamkeits- und Mitgefühlspraxis, die speziell dafür entwickelt wurde, eine innere Haltung von Wohlwollen, Verständnis und Fürsorge uns selbst gegenüber zu fördern. Im Selbstmitgefühlseminar werden die Elemente

Achtsamkeit, Gemeinsames Menschsein sowie Selbstfreundlichkeit vertieft, wodurch unsere emotionale Resilienz gestärkt wird. Die Praxis ermöglicht es uns, mehr Gelassenheit, Mitgefühl und Freude im Leben zu erfahren.

„Selbstmitgefühl heisst, unsere Unvollkommenheit zu umarmen.“

Intensiv-Seminar „Achtsames Selbstmitgefühl“ – Mindful Self-Compassion (MSC)

mit Anja Benesch und Stefan Matt

Sonntag, 01. März bis Freitag, 06. März 2026

Landguet Ried, Center for mindful living in Niederwangen bei Bern

Fragen und Anmeldungen

Anja Benesch: msc@anjabenesch.com

Stefan Matt: stefan.matt@fsp-hin.ch

