



MINDFUL

COMPASSIONATE CARE

SEMINAR
NOV 2022 - MÄR 2023

EINLADUNG

MCC ist eine Adaption für Angehörige des bewährten zertifizierten achtsamkeit- und mitgefühlsbasierten Programm zum Stressmanagement für Eltern (MCP*)

ACHTSAMKEIT UND SELBSTMITGEFÜHL FÜR MENSCHEN DEREN KIND ODER NAHER ANGEHÖRIGER PSYCHISCH ERKRANKT IST.

Achtsamkeit (mindfulness) bezeichnet ein bewusstes Ausrichten auf die Erfahrungen im gegenwärtigen Moment ohne sie zu bewerten.

Mitgefühl (compassion) bedeutet das Leiden des Anderen wahrzunehmen und es mit einem eigenen Impuls lindern zu wollen.

Selbstmitgefühl heißt, sich selbst auch in schwierigen Zeiten so zu behandeln wie einen guten Freund.

IN DEM KURS

- soll das Kultivieren von **Lebensfreude**, **Dankbarkeit** und **Herzensangelegenheiten** viel Raum bekommen.
- möchten wir uns den Aspekten der **Achtsamkeit** und des **Selbstmitgefühls** mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen im Alltag und angeleiteten Meditationen nähern.
- schauen wir uns die eigenen unbewussten Reaktionsmuster und Stressreaktionen an, um diese auch in herausfordernden Situationen zu **erkennen** und zu **verstehen** und sie so langfristig **verändern** und reduzieren zu können.

Wir werden die Inhalte und Übungen gemeinsam besprechen, um sie anschließend in Kleingruppen zu vertiefen und uns auszutauschen.

„Wir können auf Dauer nur so viel Fürsorge für andere leben, wir wir auch Fürsorge für uns selbst zeigen.“

Dalai Lama

TEILNAHME

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt.
Die Teilnahme erfolgt nach einem Vorgespräch mit der Kursleitung.

Leitung: Ulrike Pfaff | ulrikepfaff@macnews.de
Organisation: Rose Konang

Kursformat: Das erste und letzte Treffen findet **live** in Frankfurt am Main statt. Den genauen Ort erfahren Sie bei der Anmeldung. Alle anderen Termine erfolgen **online** über Zoom.

Termine vor Ort: Sa., 05.11.2022 und Sa., 11.03.2023 - jeweils **10:00 - 15:00 Uhr**
Termine online: Mi., 16.11.22, Mi., 30.11.22, Mi., 14.12.22, Mi., 11.01.23, Mi., 25.01.23 und Mi., 22.02.23 - jeweils **18:00 - 20:00 Uhr**

Kosten: für Mitglieder 100,-€ | für Nichtmitglieder 120,-€

*Weitere Infos und Materialien zu MCP Mindful Compassionate Parenting finden Sie auch online unter www.achtsamkeitundselbstmitgefuehl.de.

Veranstalter: ApK Hessen

Landesverband der Angehörigen und Freunde von Menschen mit psychischen Erkrankungen in Hessen e.V. | www.angehoerige-hessen.de