

8-Wochen-Kurs in Lörrach im Frühjahr 2023

MSC – Mindful Self-Compassion

Achtsames Selbstmitgefühl

Selbstmitgefühl ist eine mutige geistige Haltung, die uns widerstandsfähiger macht, gerade in diesen Krisenzeiten. Ein liebevoller Umgang mit sich selbst ist Grundlage für Resilienz - das zeigt sich in vielen Studien.

Termine: 6.3.2023. – 8.5.2023,
montags 18.30 – 21.30 Uhr
6.3., 13.3., 20.3., 27.3., 3.4., 17.4., 24.4., 8.5.
Vertiefungstag: Samstag, 1.4.2023, 10 – 14 Uhr

Kursort: Praxis Dr. Cornelia Kneser,
Tumringer Straße 199, 79539 Lörrach

Kosten: 420 Euro für 38 Unterrichtsstunden à 45 Min., inklusive Kurshandbuch und Audio-Aufnahmen der Kernmeditationen. Zuschuss durch die Maaßen-Stiftung in Steinen auf Antrag möglich.

Anmeldung: Dr. Cornelia Kneser, Telefon: 07621 - 167 55 22, E-Mail: praxis@cornelia-kneser.de

Kursleitung: Dr. Cornelia Kneser,
Anette Maaßen-Boulton

Dr. Cornelia Kneser, Psychologische Psychotherapeutin, Verhaltenstherapie, Supervisorin. Niedergelassen in eigener Praxis seit 2008. Lehrerin für MSC, MBCT und MBSR. www.cornelia-kneser.de

Anette Maaßen-Boulton

Dipl.-Sozialwissenschaftlerin, Heilpraktikerin
Seit 1996 in eigener Praxis tätig. Schwerpunkte:
Traditionelle chinesische Medizin und
personenzentrierte Beratung.
Leiterin der „Burn-out-Brücke Beratungsstelle
Dreiland“ in Steinen.

www.anette-maassen.de und
www.maassen-stiftung.de