



Angebot für Einzelne – Paare – Familien

<p>22. April 2024</p>	<p>Workshop Achtsames Selbstmitgefühl Stressbewältigung – Achtsamkeit – Akzeptanz</p> <p>Im Workshop werden einige Erkenntnisse aus der Forschung präsentiert sowie mehrere Übungen vermittelt und gemeinsam durchgeführt. Achtsames Selbstmitgefühl (Mindful Self Compassion - MSC) ist ein wissenschaftlich auf seine hohe Wirksamkeit erforschtes Trainingsprogramm. Es wurde speziell dafür entwickelt, die Fähigkeit des Selbstmitgefühls zu kultivieren. 90% der Menschen sind auf irgendeine Weise hart zu sich selbst, wenn es ihnen schlecht geht. Niemand mag schwierige Gefühle und es ist naheliegend sie nicht haben zu wollen. Damit lehnen wir aber einen Teil von uns ab und verletzen letztlich uns selbst. Selbstmitgefühl hingegen hilft uns, unseren Schmerz, unsere Emotion und somit auch die schwierigeren Teile von uns selbst zu akzeptieren und dadurch einen guten Umgang mit ihnen zu finden. Weitere Informationen zu MSC auf www.msc-selbstmitgefuehl.org.</p> <p>Wann: Montag, 22. April 2024 von 18:30 - 20:15 Uhr Wo: Kirchgemeindehaus Frutigenstrasse 22, 3600 Thun Workshopleitung: Filip Pavlinec, Psychotherapeut SBAP, Paartherapeut Kurskosten: Fr. 15.-- Anmeldung erwünscht</p> <p>Nähere Informationen und Anmeldung Beratungsstelle Ehe · Partnerschaft · Familie Thun – Frutigen – Niedersimmental Frutigenstrasse 29, 3600 Thun Tel. 033 222 56 88 filip.pavlinec@gmail.com</p>
------------------------------	---

Weitere Informationen und Veranstaltungen unter www.berner-eheberatung.ch und www.refbejuso.ch.

Beratungsstellen Ehe · Partnerschaft · Familie
im deutschsprachigen Gebiet der
Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn

Reformierte Kirchen Bern-Jura-Solothurn
Bereich Sozial-Diakonie
Ehe · Partnerschaft · Familie
Altenbergstrasse 66, Postfach
3000 Bern 22



Reformierte Kirchen
Bern-Jura-Solothurn
Eglises réformées
Berne-Jura-Soleure



Kanton Bern
Canton de Berne