

# Mit Selbst- Mitgefühl und Achtsamkeit die seelische Gesundheit stärken!

ZEIT: Montags 04.05, 11.05, 18.05, 01.06,  
15.06, 22.06, 29.06, 06.07.2026  
von 20:30 - 22 Uhr  
sowie am Freitag 10.07.2026 von 14 - 20 Uhr

ORT: 6020 Innsbruck, Mozartstraße 6  
oder Online via Zoom

KOSTEN: Euro 390,—  
(für 24 Einheiten a 45 min)

# Mindfulness- Based Compassionate Living (MBCL)

8-Wochen Kurs  
verkürzte Version



Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL) ist ein Kursformat, das 2007 vom niederländischen Psychiater und Psychotherapeuten Erik van den Brink und vom Meditationslehrer und Psychiatriepfleger Frits Koster entwickelt wurde.

Ziel dieses Kurses ist es unsere Fähigkeit, mitfühlend mit Situationen des Schmerzes und des Leidens umzugehen, auf- und auszubauen. Hierzu ist zu bemerken, dass das Potential des Mitgefühls bei jedem Menschen vorhanden ist. Allerdings kann es sein, dass es aus verschiedenen Gründen nicht voll zur Geltung kommen kann. Viele Studien verweisen darauf, dass Mitgefühl im hohem Maße auf unsere Gesundheit einwirkt.

MBCL kann die Fertigkeiten „Achtsam mit Stress umzugehen“, die wir im Rahmen eines MBSR-Kurses erworben haben, weiter verstärken und kann somit als eine Möglichkeit einer Rückfallprophylaxe sowie Burnoutprävention gesehen werden.

Der MBCL-Kurs findet ähnlich dem MBSR-Kurs über 8 Sitzungen sowie an einem Nachmittag der Stille in der Gruppe statt. Auch wird das tägliche Üben zuhause angeraten.

Neben Imaginationsübungen wirst du Übungen kennenlernen, die dich in herausfordernden Lebenssituationen unterstützen können. Es werden auch Reflexionsübungen sowie mitfühlende Körperübungen beinhaltet sein. Wissenschaftliche Hintergründe und Theorien werden ebenfalls lebensnah vermittelt.

Der MBCL-Kurs richtet sich speziell als Vertiefungskurs an Menschen, die schon einen MBSR-8-Wochen Kurs gemacht haben.



Dr. Markus Felder  
Tel: 0699 - 188 55 415  
[kontakt@markusfelder.at](mailto:kontakt@markusfelder.at)  
[www.achtsamkeit.jetzt](http://www.achtsamkeit.jetzt)