

EIN NACHMITTAG VOLL SELBSTMITGEFÜHL

Einen Nachmittag lang stärken und vertiefen wir unsere Fähigkeit, mit uns selbst und herausfordernden Situationen mitfühlend umzugehen. Das Potenzial für Mitgefühl ist in jedem Menschen vorhanden. Aus unterschiedlichen Gründen kann es jedoch manchmal nicht voll zur Geltung kommen. Zahlreiche Studien weisen darauf hin, dass Mitgefühl unsere Gesundheit in hohem Maße positiv beeinflusst.

Die Übungen an diesem Nachmittag stammen aus dem zertifizierten, wissenschaftlich fundierten Programm „Achtsames Mitfühlendes Leben – Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL)“. Es wurde 2007 vom niederländischen Psychiater und Psychotherapeuten Erik van den Brink sowie vom Meditationslehrer und Psychiatriepfleger Frits Koster entwickelt.

Am Freitag, dem 11. Dezember 2026, beschäftigen wir uns sechs Stunden lang praktisch mit diesem Thema. Einen Teil des Nachmittags verbringen wir mit angeleiteten Übungen in Stille.

Datum: Freitag 11.12.2026 von 14 - 20 Uhr

Ort: 6020 Innsbruck, Mozartstraße 6

Eine Teilnahme ist sowohl in Präsenz oder auch online via ZOOM möglich!

Kosten: € 490,-

Kursleiter: Dr. Markus Felder, Psychotherapeut,
Klinischer Psychologe

Anmeldung unter: kontakt@markusfelder.at
oder Tel: 0699 - 188 55 415