

Ort: digital (via Zoom)

Termine: Sechs Sitzungen à 1,5h;

dienstags 19:30-21:00 Uhr

21.04.2026

28.04.2026

05.05.2026

12.05.2026

19.05.2026

26.05.2026

Kursgebühr: 250 €

Anmeldung bis zum 07.04.2026

Nach der Online-Anmeldung ist ein

kurzes Telefonat mit der Trainerin

Voraussetzung für eine Teilnahmen an
dem Kurs.

Stornobedingungen: Bitte haben Sie
Verständnis dafür, dass wir Stornierungen
nur schriftlich bzw. per Mail und vor
Beginn der Veranstaltung anerkennen
können. Weitere Informationen zu
unseren Stornobedingungen finden Sie
auf unserer Homepage.

Jetzt ansehen!



Kontakt

KEB Oberhessen
Nordanlage 51
35390 Gießen

0641 73471

keb.oberhessen@bistum-mainz.de
www.bistummainz.de/keboberhessen



MSC-Kompaktkurs
**Achtsames
Selbstmitgefühl**
Kraftquelle für Menschen
in Care-Arbeit und
sorgenden Tätigkeiten

Achtsames Selbstmitgefühl -

Kraftquelle für Menschen in Care-Arbeit und sorgenden Tätigkeiten

Wer viel für andere da ist, vergisst oft die eigenen Bedürfnisse. In diesem Kurs üben wir durch Reflexion und Meditation, uns selbst mit Freundlichkeit und Achtsamkeit zu begegnen, unsere Bedürfnisse wahrzunehmen, Grenzen zu setzen und unser Wohlbefinden zu stärken. Gemeinsam erfahren wir, wie Selbstmitgefühl zu mehr Ruhe, Gesundheit und Verbundenheit führen kann – mit uns selbst, mit anderen und mit der Welt.

Für sich selbst da sein, wie für einen guten Freund oder eine gute Freundin!

Wenn Sie ...

- chronisch oder phasenweise körperliche Beschwerden haben,
- aktuell ein besonders belastendes Ereignis im Leben erfahren,
- Ihre eigenen Grenzen überschreiten,
- sich selbst oft abwerten oder als unzureichend erleben,
- oder es sich gerade alles einfach zu viel anfühlt und
- Sie aktiv etwas tun möchten

... dann sind Sie hier richtig!



MSC steht für Mindful Self-Compassion (Achtsames Selbstmitgefühl). Dieses Training ermöglicht es, uns selbst mit unseren Stärken und Schwächen besser zu akzeptieren und unsere Selbstfürsorge zu verbessern.



Unsere Referentin:
Heide Fischer
Wirtschaftspsychologin
B.Sc., zertifizierte MBSR- und MSC-Trainerin
(MBSR: Mindfulness Based Stressreduction,
MSC: Mindful Self-Compassion).