

WIE SIE IHREN INNEREN KRITIKER BESÄNFTIGEN UND EINEN LIEBEVOLLEN UMGANG MIT SICH SELBST FINDEN

- **4-Tage-Intensiv-Seminar**
«Achtsame Selbstfürsorge» mit Laura Milojevic

**Donnerstag, 7. November 2019,
bis Sonntag, 10. November 2019***
Seminarhotel Boldern, Männedorf / ZH

- **Reflexions-Sitzung mit Monica Kissling (optional)**
im Anschluss an das Seminar in der Impuls
Praxisgemeinschaft, 8038 Zürich

Es kann vieles schief laufen im Leben. Wir scheitern zuweilen mit grossen Vorhaben, erleben aber auch im Alltag immer wieder, dass gewisse Dinge nicht ganz nach Plan laufen. In solchen Situationen geben wir uns oft selbst die Schuld. «Schon wieder verpatzt!» – «Ich Vollidiot!» – «Warum packe ich das nicht?» – «Hätte ich doch bloss...!» – «Das schaffe ich nie!»

So tönt es, wenn unser innerer Kritiker spricht. Doch dieser macht unerfreuliche Situationen nur noch schlimmer. Indem wir uns selbst verurteilen und abwerten, setzen wir einen destruktiven Kreislauf in Gang. Wir schämen uns und sind verunsichert, fühlen uns gehemmt oder gelähmt.

Doch wir können lernen, mit problematischen Gefühlen, wie Scham, Wut, Angst, Einsamkeit oder Verzweiflung anders umzugehen und uns selbst in schwierigen Situationen zu unterstützen. Wir können lernen, nicht in die Falle von Selbstvorwürfen zu tappen. Stattdessen lassen wir uns selbst die gleiche liebevolle Fürsorge zukommen, wie wir es bei einem geliebten Menschen oder einem geliebten Haustier ganz natürlich tun würden, und zwar genau in jenen Situationen, in denen wir es am dringendsten benötigen: In Momenten, in denen wir am liebsten im Boden versinken möchten, das Vertrauen in uns selbst verlieren oder einfach nicht mehr weiter wissen.

In diesem Seminar lernen Sie, sich selbst bewusst aus einer fürsorglichen und wohlwollenden Perspektive wahrzunehmen, um sich damit zu ermöglichen, leichter aus dem Kreislauf von destruktiven Gedanken und Gefühlen auszusteigen und Ihre Selbstachtung von innen heraus zu stärken. Sie lernen, achtsame Selbstfürsorge zu einem täglichen Ritual zu machen, um

dadurch jene innere Widerstandsfähigkeit zu entwickeln, die Sie brauchen, um sich den Herausforderungen des Lebens weise, kraftvoll und mitfühlend stellen zu können.

Dieses Seminar ist geeignet für:

- alle, die lernen möchten, belastende Gedanken und Gefühle loszulassen
- alle, die im Sinne einer Selbsterfahrung lernen möchten, dem emotionalen Stress in ihrem Leben mit mehr Selbstfreundlichkeit, Verständnis und Selbstakzeptanz zu begegnen
- Menschen, die wegen der ständigen Sorge und Pflege von Angehörigen überfordert sind und sich mit achtsamer Selbstfürsorge vor Burnout schützen möchten

Das Seminar führen wir mit 8 bis 15 Teilnehmenden durch.

Seminarpauschale:

inkl. Pausenverpflegung und Lunch

Fr. 1'390.– Frühbucherpreis bis 31. August 2019

Preis ab 1. September 2019: Fr. 1'600.-

Fr. 350.– für Reflexions-Sitzung mit Monica Kissling (optional)

***Seminarzeiten:**

Donnerstag bis Samstag je 10.00 bis 17.30 Uhr,

Sonntag 10.00 bis 16.30 Uhr