



# Selbst- Mitgefühl

MBCL  
Mindfulness Based  
Compassionate Living

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann, da erkannte ich, dass mich mein Denken armselig und krank machen kann, als ich jedoch meine Herzenskräfte anforderte, bekam mein Verstand einen wichtigen Partner, diese Verbindung nenne ich „HERZENSWEISHEIT“!

Charlie Chaplin, Rede zu seinem 70. Geburtstag 1959

# Selbstliebe - Selbstachtung - Selbstwert

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann, da erkannte ich, dass mich mein Denken armselig und krank machen kann, als ich jedoch meine Herzenskräfte anforderte, bekam mein Verstand einen wichtigen Partner

Selbstliebe lernen und Selbstwert aufbauen sind genau die Qualitäten, die Herzensweisheit unterstützen. Viele Menschen lieben Ihren Hund, die Partnerin, Kinder sowieso, die Arbeit, Käsefondue oder Sushi, die Gebäude des Stararchitekten oder die Berge mehr als sich selbst. Mangelnde Lebensfreude, Erschöpfung und Depression sind Folgen davon. Es hat also nichts mit Egoismus zu tun, wenn wir lernen, uns selbst zu lieben und auch unsere Ecken, Kanten und Schattenseiten freundlich zu akzeptieren. Veränderungen gelingen leichter aus dieser akzeptierenden Haltung.

Mehr Lebensqualität und mehr Qualität in unseren Beziehungen sind Konsequenzen von mehr Selbstliebe.

## Seminarleitung

### Gabriela C. von Arx

- Supervisorin / Organisationsberaterin BSO
- MBSR-/MBCL-Lehrerin, MBCT
- Coach

## Kursinformation

<b>Dauer</b>	Jeweils 8 Termine à 2 1/2 Stunden und ein ganzer Tag sind inbegriffen, ebenso die Kursunterlagen.
<b>Ort</b>	In Bern, Allmendstrasse 36
<b>Mitbringen</b>	bequeme Kleidung, warme Socken. Material ist vorhanden. Wenn du eine persönliche Decke, eigene Yogamatte oder Meditationskissen bevorzugst, so bring es bitte mit.
<b>Kosten</b>	CHF 940.- inkl. MWST
<b>Info</b>	MBCL 8-Wochen-Training für Selbst-Mitgefühl: Selbstliebe – Selbstachtung - Selbstwert
<b>Termin</b>	nächster Beginn siehe Homepage. <a href="http://www.gabrielavonarx.ch">www.gabrielavonarx.ch</a>

