

**Der Kurs** findet an 9 Montagen von 18:00 bis 21:00 statt. Ein weiterer Termin ist als Retreat (vertiefende Übungseinheit in Stille) vorgesehen und dauert 4 Stunden (18:00 - 22:00).

**Termine:** Mo. 12.10. / 19.10. / 2.11. / 9.11. / 16.11. / 23.11. (Retreat) / 30.11. / 7.12. / 14.12.

**Kursort:** beatfactory, 1070 Wien, Neubaugasse 44, im Hof rechts

**Kursbeitrag:** € 450,- (€ 420,- mit dj.e.m.be-Pass) incl. Vorgespräch, Handouts und Downloads. Ermäßigung für Frühbucher\_innen bis 9.9.2020: € 420,- (€ 395,- mit dj.e.m.be - Pass)

**Anmeldung:** per email an kero@beatfactory.at  
Die Kursplätze sind begrenzt und werden in der Reihenfolge der Anmeldungen vergeben.

**Teilnehmendenzahl:** 8 - 16

**Kostenlose Infostunde:** Montag 7.9.2020  
19:00 - 20:00 in der beatfactory  
Vor Anmeldung erforderlich



## MSC IN RHYTHM

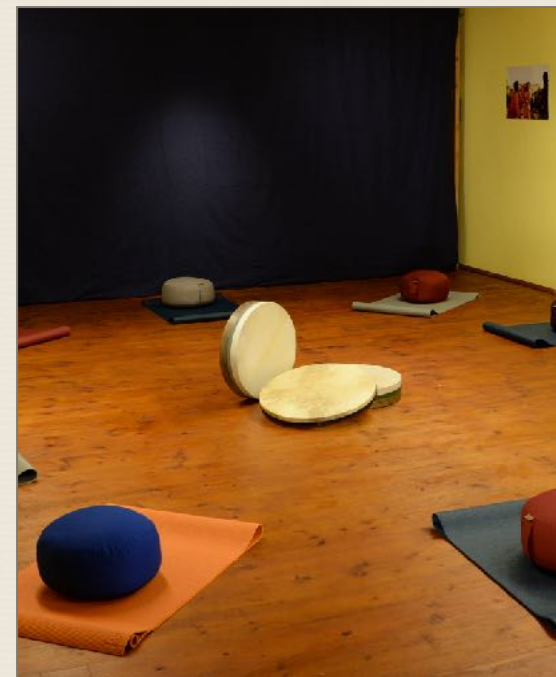
Gerhard Kero  
0676 91 78 663  
kero@beatfactory.at  
www.beatfactory.at

Der Kurs ist ein Ressourcentraining in Mitgefühl.  
Wir entwickeln und trainieren Fähigkeiten, wie:

- ★ *Selbstmitgefühl im Alltag anzuwenden*
- ★ *die nachgewiesenen positiven Wirkungen von Selbstmitgefühl zu verstehen*
- ★ *uns selbst mit Freundlichkeit anstatt mit Kritik zu motivieren*
- ★ *belastende Gefühle mit mehr Leichtigkeit zu begegnen*
- ★ *mit alten und neuen herausfordernden Beziehungen gelassener umzugehen*
- ★ *mit Erschöpfung umgehen zu lernen, die durch Fürsorge (Pflege, helfende Berufe...) entstehen kann*
- ★ *die Kunst des Genießens und der Selbstwertschätzung zu üben*



# MSC in rhythm



**Mindful Self Compassion**  
*Achtsames Selbstmitgefühl*  
ein rhythmusbegleitetes Kursangebot



Leitung: Mag.<sup>a</sup> Laura Milojevic und  
Gerhard Kero, MA MSc

Was ist **MSC**?

**Mindful Self Compassion** ist ein gut strukturiertes und evidenzbasiertes Programm zur Kultivierung von Selbstmitgefühl. In der Ausweitung des Mitgefühls auf die eigene Person sind wir in der Lage, so für uns selbst zu sorgen, wie wir es für ein geliebtes Wesen tun würden. MSC wurde von der Professorin für Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung Kristin Neff und dem klinischen Psychologen Christopher Germer entwickelt und hat sich als wirkungsvolles Ressourcetraining etabliert, das emotionales Wohlbefinden und einen gelasseneren Umgang mit schwierigen Situationen fördert. MSC vermittelt Praktiken, mit denen Selbstmitgefühl im Alltag entwickelt, direkt erfahren und praktiziert werden kann.



**in rhythm** bereichert das Programm durch achtsamkeitsfördernde Rhythmusmeditationen. Gemeinsam im Rhythmus zu sein dehnt sich auf die soziale Ebene aus und lässt uns unsere grundlegende Verbundenheit mit anderen Menschen wahrnehmen.

# MSC (MINDFUL SELF COMPASSION) IN RHYTHM



## **Achtsamkeit**

ist ein Erfahrungsansatz und eine Kernkomponente des Selbstmitgefühls. In der Achtsamkeitsmeditation werden Bewusstseinsinhalte ohne Bewertung wahrgenommen. Sie hilft, dahin zu kommen, wo das Leben stattfindet – in die Gegenwart!

## **Selbstmitgefühl**

ist weder ein Tool zur Selbstoptimierung, noch eine Therapie und schon gar kein Heilsversprechen. Es ist keine manipulative Technik und alles andere als egoistisch. Wer mit sich selbst mitfühlend umgeht, tut das auch mit anderen. Vielmehr ist Selbstmitgefühl eine mutige Geisteshaltung, die zur mitfühlenden und liebevollen Annahme des eigenen Selbst führt und die emotionale Stärke verleiht, die eigenen Schwächen zu umarmen. Eine rasch anwachsende Anzahl an Forschungsbefunden zeigt, dass Selbstmitgefühl signifikant mit emotionalem Wohlbefinden, einem gelasseneren Umgang mit schwierigen Situationen und zufriedenstellenderen Beziehungen korreliert. Ängste, Depressionen und Stress reduzieren sich deutlich.

**MSC in rhythm** ist ein Selbstentdeckungsabenteuer und steht schlicht für die Kultivierung von

- ★ Selbstfreundlichkeit, um uns selbst geben zu können, was wir benötigen und von anderen gerade nicht bekommen.
- ★ Mitmenschlichkeit, um unsere grundlegende Verbundenheit mit anderen zu spüren. Dabei erfahren wir, dass wir nicht allein sind.
- ★ ausgeglichenem und achtsamem Bewusstsein, um die abwechslungsreichen und mitunter schwierigen Erfahrungen unseres Lebens mit mehr Leichtigkeit und Akzeptanz annehmen zu können.

Der Kurs besteht aus Meditationen, Impulsvorträgen, dem Austausch in der Gruppe und Übungen, auch für daheim. Der Schwerpunkt liegt im Aufbau emotionaler Ressourcen und nicht in der Auseinandersetzung mit alten Verletzungen. Natürlich können beim Üben von Selbstmitgefühl auch belastende Gefühle auftauchen. MSC Lehrende verpflichten sich zur Bereitstellung eines sicheren und unterstützenden Rahmens, damit der Prozess für alle interessant und angenehm ist.



Gerhard Kero, MA MSc  
Musiker und MSC Lehrer



Mag.a Laura Milojevic  
MSC Lehrerin, Psychotherapeutin