

Trauma Hilfe Zentrum München e. V. (THZM):

## Online-Kursreihe **SELBSTMITGEFÜHL – EIN ONLINE-KURS**

- Referent** **Peter Paanakker**, MBSR- und MBCL-Achtsamkeitslehrer, Trauma-Therapeut Somatic Experiencing, Aachen und Maastricht
- Termine** **6 mal mittwochs**  
**19.01. | 02.02. | 16.02. | 02.03. | 16.03. | 20.03.2022**  
**jeweils von 19.00 bis 21.00 Uhr**
- Inhalt** Die Forschung hat ergeben, dass Selbstmitgefühl trainierbar und diese Fähigkeit hilfreich ist, um täglichen Herausforderungen zu begegnen. Die drei Kernkomponenten sind Freundlichkeit zu uns selbst, Mitmenschlichkeit und ein ausgeglichenes achtsames Bewusstsein. Selbstmitgefühl kann größere Zufriedenheit in der Arbeit bringen, weniger Stress und eine verbesserte emotionale Belastbarkeit.
- Der Kurs vertieft mit zahlreichen Übungen an sechs Abenden die im Vortrag am 12.01.2022 vorgestellten Themen.
- Gebühr** 300,- Euro / Anmeldung erforderlich
- Ort** Online-Kursreihe via Zoom
- Anmeldung** Wir bitten um telefonische oder schriftliche Anmeldung unter:  
<https://www.evstadtakademie.de/anmeldung/?id=11040>