

# Kursübersicht

Zu jedem Themenblock gibt es praktische Übungen, Inputs und Meditationen.

<b>Sitzung</b>	<b>Themenschwerpunkte</b>	<b>Was nimmst du für dich mit?</b>
<b>1: Selbstmitgefühl</b>	Kennenlernen Was ist Selbstmitgefühl?	Verständnis und Wirkung von Selbstmitgefühl Übung: Selbstmitgefühlspause
<b>2: Praxis der Achtsamkeit</b>	Was ist Achtsamkeit? Widerstand/ Hindernisse	Achtsamkeit im Alltag anwenden, unnötiges Leiden erkennen, Übung: Liebevolltes Atmen
<b>3: Praxis der liebevollen Güte</b>	Mitgefühl & liebevolle Güte Liebevollte Güte in der Meditation	praktische Erfahrung von Mitgefühl und liebevoller Güte Sätze der liebevollen Güte für dich selbst
<b>4: Mitgefühl</b>	Phasen des Fortschritts Selbstkritik	Motivation durch Mitgefühl (anstelle von Selbstkritik) Praxis des Selbstmitgefühls ohne Streben
<b>5: Dem Leben Tiefe geben</b>	Grundwerte Mitfühlendes Zuhören	Was mitfühlendes Zuhören schwer macht Mitgefühl geben und empfangen
<b>6: Umgang mit schwierigen Gefühlen</b>	Strategien im Umgang mit schwierigen Gefühlen Umgang mit Scham	Meditation: Weicher werden- umsorgen- zulassen; Übungen: Umgang mit Scham
<b>7: Herausfordernde Beziehungen erforschen</b>	Umgang mit Wut Empathiemüdigkeit	Unerfüllte Bedürfnisse hinter Wut erkennen Mitgefühl mit Gleichmut erleichtern
<b>8: Unser Leben umarmen</b>	Genuss und Dankbarkeit Selbstwertschätzung Was nehme ich mit?	Dankbarkeit für die kleinen Dinge Was du an dir selbst wertschätzt Tipps für die Praxis

## Informationen zum halbtägigen Retreat:

Das Retreat dauert 4 Stunden und findet in Stille statt. So hast du die Chance tiefer und länger in bereits bekannte Meditationen einzutauchen und neue zu entdecken.