

SHG

CHARITÉ
Comprehensive Cancer Center
Universitätsklinikum



Selbsthilfegruppe Brustkrebs in der Charité Berlin Mitte

www.shg-brustkrebs-in-der-Charite-berlin.de

brunhild.dicks@shg-brustkrebs

**Comprehensive-Cancer-Center
Charité Mitte (CCCC)
Invalidenstr.80
10115 Berlin
Konferenzraum 3.Ebene,
2. Obergeschoss**

**Donnerstag, 14.Nov. 2019
16.30 Uhr
Anmeldung unter:
4047401/01743113269 oder Mail**

Workshop: „Selbstmitgefühl“

„Ich geh mit mir durch dick und dünn, Freundschaft mit sich selbst schließen“

Rike Schulz

Dipl. Päd., systemische Therapeutin, Wendo-Trainerin

Viele Frauen sind so geprägt, auf schwierige Gefühle, belastende Lebenslagen mit Selbstkritik und Selbstabwertung zu reagieren. Mit diesem Kurs möchte ich Wege aufzeigen, einen wohlwollenden Umgang mit sich zu finden, die Selbstwahrnehmung zu vertiefen und die inneren kritischen Stimmen zu erkennen. Sich eine innere Ausrichtung geben und eine freundschaftliche Beziehung zu sich zu pflegen.

Kursinhalte:

- Gehirnforschung: Alarm – Antrieb – Fürsorge
- wie komme ich in den Selbst- Fürsorgemodus?
- Selbstmitgefühl statt Selbstverurteilung
- frauenspezifische Aspekte

folgende **Übungen werden** gemeinsam praktiziert:

- Achtsamkeitsübung
- Meditation um Frieden mit den inneren Antreiberinnen zu schließen
- Übungen zu Mitgefühl und Selbst-Mitgefühl.