

## Mindfulness-Based Compassionate Living

MBCL ist eine achtsamkeitszentrierte Methode um die Entwicklung und Erfahrung von Mitgefühl und Selbstakzeptanz zu fördern. Das MBCL-Mitgefühlstraining wurde von dem Psychiater Dr. med. Erik van den Brink und dem Achtsamkeits- und MBSR-Lehrer Frits Koster aus den Niederlanden entwickelt.

Der Kurs vertieft die Achtsamkeitspraxis und unterstützt Sie darin, sich selbst und anderen gegenüber eine freundliche und mitfühlende innere Haltung zu entwickeln. Es fördert damit Ihre psychische und physische Gesundheit.

MBCL

## Organisatorisches

Der Gruppenkurs kostet: 160,00 Euro  
inkl. Unterlagen (CDs).

## Termine

Do. 19.10.2017  
Do. 26.10.2017  
Do. 09.11.2017  
Do. 23.11.2017  
jeweils von 18:30 Uhr bis ca. 21:00 Uhr

**Praxis für ärztliche Psychotherapie**  
**Dr. med. Andreas Ueltzhöffer**  
Lehrer für Achtsamkeit im MBSR / MBCT Verband

Gartenstraße 48 · 69168Wiesloch  
Telefon: 06222 / 31 64 796  
praxis.pt@web.de · www.praxis-pt.de

# MBCL

Mindfulness-Based Compassionate Living  
4-Wochen-Kurs zur  
Entwicklung von Mitgefühl  
und Selbstakzeptanz



# MBCL

## 4-WOCHEN-KURS

Der **MBCL**-Kurs eignet als Vertiefungskurs für Menschen mit Erfahrung in der Achtsamkeitspraxis.

- Zur Förderung des Selbstmitgefühls
- Zur Stärkung der natürlichen Fähigkeit von Mitgefühl
- Zur Stärkung der Achtsamkeit
- Um einen mitfühlenden Umgang mit schwierigen Gefühlen und herausfordernden Lebenssituationen zu lernen.

*„Achtsamkeit und Selbstmitgefühl haben mein Leben verändert –*

nicht dass ich keine Probleme mehr im Leben habe – sondern dass ich eine andere Haltung zum dem habe was mich früher belastet hat – ich nach dem Kurs vielem mit mehr innerer Ruhe und Selbstakzeptanz begegnen kann“.

*Erfahrung einer Teilnehmerin*

„Eine freundliche und mitfühlende innere Haltung gegenüberer sich selbst und anderen entwickeln“



### Der 4-wöchige Kurs umfasst:

- ein Vorgespräch
- 4 abendliche Gruppensitzungen à 2,5 Stunden
- Kursmaterialien (Übungs-CD`s und Kursunterlagen)
- die Bereitschaft zur Übungspraxis zuhause

Der MBCL-Kurs eignet sich als Aufbau- und Vertiefung **nach** der Teilnahme an einem MBSR-Kurs. Er ist auch für Interessierte geeignet, die über eine fundierte Achtsamkeits- und Meditationspraxis verfügen.

Durch speziell entwickelte Übungen können Sie die Erfahrung von Geborgenheit, Sicherheit, Akzeptanz und Verbundenheit mit sich selbst und anderen machen, diese Erfahrungen in Ihr Leben integrieren, um letztendlich Gesundheit und Wohlbefinden zu verbessern. Ein weiterer Schwerpunkt ist der mitfühlende Umgang mit schwierigen Gefühlen und herausfordernden Lebenssituationen.