

Selbstfürsorge

Vom achtsamen Umgang mit sich selber

**Ein Aufbaukurs
April bis Dezember 2024**



Wie kann es uns gelingen, ausreichend auf uns selber zu achten und so die Verantwortung für unser Leben zu übernehmen?

Was kann uns dabei unterstützen, die Anforderungen des Alltags zu meistern, ohne gehetzt, gestresst und ferngesteuert zu funktionieren?

Wie können wir auf uns selber achten und zugleich das grosse Ganze im Blick behalten?

Mit diesen Fragen wollen wir im Kurs das Thema Selbstfürsorge erkunden, um diese Qualität (noch mehr) im Leben zu verankern.

Selbstfürsorge meint dabei weder narzisstische Nabelschau noch Selbstaufgabe. Vielmehr ist sie ein pragmatischer Ansatz, um den Anforderungen und Belastungen im Alltag gekonnt zu begegnen.

Dies fordert Eigenverantwortung, um immer wieder das für sich stimmige Mass und die Balance zu finden zwischen den Extremen „Aufopferung/Ausbrennen“ und „Egoismus“.

Es geht darum, unser Denken, unsere Haltung und unser Verhalten mit einem liebevollen, wohlwollenden Blick zu erweitern und so unsere Entscheidungs- und Handlungsmöglichkeiten auszubauen.

So verstandene Selbstfürsorge schliesst die Sorge und das Wohlergehen für andere Menschen und unsere Mitwelt bzw. das Engagement dafür in einem ausgewogenen Mass ausdrücklich mit ein. Wer gut für sich selbst sorgt, kann auch für andere und für sein Umfeld Sorge tragen.

Selbstfürsorge ist somit ein Schlüssel zu mehr Resilienz, Energie und Lebensfreude.

Teilnahme

Eine gewisse Vertrautheit mit der Achtsamkeitspraxis ist von Vorteil - seien es der Besuch eines MBSR 8-Wochen Kurses oder anderweitige Erfahrungen mit der Achtsamkeits- oder einer anderen Form der Meditationspraxis.

Zentral sind die Offenheit für Neues sowie die Bereitschaft, sich auch zwischen den Treffen selbst-beobachtend mit dem Thema zu befassen und Elemente der Selbstfürsorge in den Alltag zu integrieren.

Daten und Zeiten 2024

Jeweils Samstag Vormittag von 10.00 – 12.30 Uhr
13. April / 25. Mai / 15. Juni / 13. Juli / 21. September / 12. Oktober / 02. November / 07. Dezember 2024

Ort

Elisabethenstrasse 43, 8004 Zürich

Kosten

Fr. 700.-

Leitung, Kontakt und Anmeldung

Nicola Ehrli, www.mbsr-ehrli.ch / www.ehrli.com / abm@ehrli.com
Elisabethenstrasse 43, 8004 Zürich, 043 322 06 40

Anmeldung bis spätestens 16. März 2024.

Die Anzahl Plätze ist beschränkt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.