



Selbstliebe und Selbstmitgefühl

Liebevoller werden mit sich selbst

Selbstmitgefühl ist nicht Selbstmitleid.

Im Zustand des Selbstmitleids fühlen wir uns alleingelassen, die Welt erscheint uns böse, und wir fühlen uns als Opfer.

Im Zustand des Selbstmitgefühls hingegen bleiben wir uns selbst zugewandt und kümmern uns liebevoll um uns selbst, wenn es uns schlecht geht, so wie wir uns auf natürliche Weise um nahestehende Menschen oder leidende Haustiere kümmern, wenn sie unsere Hilfe brauchen.

Wir sind nicht perfekt. Wir machen Fehler, wie scheitern, das Leben konfrontiert uns mit Krankheit und Verlusten.

Selbstmitgefühl meint eine innere Haltung, die von Freundlichkeit, Verständnis und Fürsorge uns selbst gegenüber geprägt ist - besonders in schwierigen Momenten des Lebens.

Selbstmitgefühl hüllt uns in einen weichen Mantel des Wohlwollens uns selbst gegenüber ein, in dem wir gesunden können.

Termin: **21./22. Oktober 2023**

Zeit: Samstag 10.00 – 20.00h, Sonntag 10.00 – 16.00h

Ort: Institut Kama, Benedikt Schellingergasse 32/1, 1150 Wien
(U3 Schweglerstraße, Ausgang Märzstraße, Linie 9 und 49)

Kosten: € 240.- (Frühbucherpreis: € 220.- bei Anmeldung bis 22. September)

Anmeldung: per Mail und durch Überweisung einer Anzahlung von € 100.- auf das Konto von W. Degen bei der Erste Bank, IBAN: AT18 2011 1000 3685 8870

Leitung: **Mag. Waltraud Degen**



Meine Freude ist es, Menschen auf ihrem Weg zur Ganzheit zu begleiten. Ich zeige Frauen in Gruppen- und Einzelarbeit atm- und körperorientierte Wege, Schweres loszulassen, Getrenntes zu vereinen und sich selbst in Achtung und Liebe anzunehmen. Derzeit biete ich Kurse in Integrativer Atemgymnastik an, Meditative Naturerfahrung, Frauenheiltage, Selbstmitgefühls-, Dankbarkeits- und Segensseminare.

www.atem-natur.at, waltraud.degen9@gmail.com, 0699/151 01 946