

# *Komm wie du bist*

- Selbstakzeptanz und Selbstmitgefühl -



**Freitag, 27.09., 18.00 Uhr  
bis Sonntag, 29.09.2019, 14.00 Uhr**

Kardinal-Hengsbach-Haus,  
Dahler Höhe 29, 45239 Essen-Werden

„Komm wie du bist! - Sei willkommen, so wie du jetzt gerade bist!“ Worte wie diese hören wir gerne. Angenommen zu sein, so wie wir sind, das wünschen wir uns. Wie wohltuend wäre es, könnten wir uns auch selbst diese

Worte vorbehaltlos zusprechen. Uns selbst zu akzeptieren, mit all den kleinen und größeren Macken, den dunklen Seiten, dem eigenen Schatten, das fällt uns aber häufig schwer.

Selbstakzeptanz und Selbstmitgefühl zu entwickeln, ist ein wichtiger Schritt in unserer Entwicklung und stärkt unsere Persönlichkeit. Je mehr wir diese Eigenschaften in uns kultivieren, desto mehr können wir auch unsere Mitmenschen in ihrem So-Sein akzeptieren und Mitgefühl für sie entwickeln. Selbstmitgefühl bedeutet, den persönlichen Schmerz wahrzunehmen, sich seiner bewusst zu sein, aber nicht darin zu schwelgen: Je mehr Selbst-*Mitgefühl* wir entwickeln, desto weniger verfallen wir in quälendes Selbst-*Mitleid*.

An diesem Wochenende wollen wir uns, unterstützt durch passende Impulse für Geist, Leib und Seele, darin üben, freundlich auf uns selbst zu schauen, gütig und nachsichtig mit uns umzugehen (ohne Selbst-Überschätzung und Überheblichkeit), gerade im Wissen um unsere eigenen Unzulänglichkeiten. Je mehr wir Selbstakzeptanz und Selbstmitgefühl entwickeln, je mehr wir aus einem mitfühlenden, weiten Herzen leben, desto mehr verändert sich die Sicht auf uns selbst, auf die anderen, auf die ganze Welt; desto mehr wachsen Zufriedenheit und Glück.

Inhalte: Körper-Spür-Übungen, Phantasiereisen, meditatives Malen, intuitives Schreiben, (meditativer) Tanz, Elemente des Tai Chi und Qi Gong, Zeiten des Austausches in der Gruppe und Zeit für sich selbst.

**Kosten für Kursgebühr, Unterkunft im Einzelzimmer und Vollpension: 190,- €**

**Anmeldeschluss ist Mittwoch, der 31.07.2019**

Ca. 14 Tage vor Kursbeginn werden nähere Informationen zugesandt.

Leitung: Elisabeth Labas

Psychologische Beraterin, Trauer- und Sterbebegleiterin, Spirituelle Wegbegleiterin

[www.achtsam-sein.de](http://www.achtsam-sein.de)

**Tel: 02043/295673**

**Mobil: 0151.592.560.43**

**E-Mail: [info.achtsam-sein@web.de](mailto:info.achtsam-sein@web.de)**