

# Forum Liebe und Beziehung Programm



Angebot für Einzelne – Paare – Familien

Januar – Juni 2022

## Juni

08. Juni

### Workshop Achtsames Selbstmitgefühl Stressbewältigung – Achtsamkeit – Akzeptanz

Im Workshop werden einige Erkenntnisse aus der Forschung präsentiert sowie mehrere Übungen vermittelt und gemeinsam durchgeführt.

Achtsames Selbstmitgefühl (Mindful Self Compassion – MSC) ist ein wissenschaftlich auf seine hohe Wirksamkeit erforschtes Trainingsprogramm. Es wurde speziell dafür entwickelt, die Fähigkeit des Selbstmitgefühls zu kultivieren. 90% der Menschen sind auf irgendeine Weise hart zu sich selbst, wenn es ihnen schlecht geht. Niemand mag schwierige Gefühle und es ist naheliegend, sie nicht haben zu wollen. Damit lehnen wir aber einen Teil von uns ab und verletzen letztlich uns selbst. Selbstmitgefühl hingegen hilft uns, unseren Schmerz, unsere Emotion und somit auch die schwierigeren Teile von uns selbst zu akzeptieren und dadurch einen guten Umgang mit ihnen zu finden. Weitere Informationen zu MSC auf [www.msc-selbstmitgefuehl.org](http://www.msc-selbstmitgefuehl.org).

**Zeit:** 18.30 – 20.15 Uhr

**Ort:** Kirchgemeindehaus, Frutigenstrasse 22, 3600 Thun

**Kursleitung:** Filip Pavlinec, Psychotherapeut SBAP, Paartherapeut

**Kurskosten:** Fr. 15. –

Eine Anmeldung ist erwünscht.

Es werden die geltenden Covid-Massnahmen eingehalten.

Nähere Informationen und Anmeldung

Beratungsstelle Ehe · Partnerschaft · Familie Thun-Frutigen-Niedersimmental

Frutigenstrasse 29, 3600 Thun

Telefon: 033 222 56 88

E-Mail: [filip.pavlinec@gmail.com](mailto:filip.pavlinec@gmail.com)

Weitere Informationen und Veranstaltungen unter [www.refbejuso.ch](http://www.refbejuso.ch) und [www.berner-eheberatung.ch](http://www.berner-eheberatung.ch)

### Liebe - Leben - Beziehung - Familie

Suchen Sie ein Angebot zum Thema Beziehungen?

Persönliche Beziehungen geben oft Anlass zum Nachdenken, zum Diskutieren, zum Streiten und zum Lernen. Alle Menschen haben Beziehungen und die meisten wünschen sich, dass die Liebe währt. Die Paartherapeutinnen und -therapeuten unserer Beratungsstellen verfügen über viel Erfahrung in der Arbeit mit Paaren, Familien und Einzelpersonen. Auf Anfrage können Sie mit diesen Fachleuten zusammen Veranstaltungen planen und durchführen oder von ihnen durchführen lassen. Informieren Sie sich auf der Webseite [www.berner-eheberatung.ch](http://www.berner-eheberatung.ch) und nehmen Sie Kontakt mit uns auf ([sozialdiakonie@refbejuso.ch](mailto:sozialdiakonie@refbejuso.ch)).

Beratungsstellen Ehe · Partnerschaft · Familie  
im deutschsprachigen Gebiet der  
Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn

Reformierte Kirchen Bern-Jura-Solothurn  
Bereich Sozial-Diakonie  
Ehe · Partnerschaft · Familie  
Altenbergstrasse 66, Postfach, 3000 Bern 22



Kanton Bern  
Canton de Berne



Reformierte Kirchen  
Bern-Jura-Solothurn  
Eglises réformées  
Berne-Jura-Soleure