

MSC Retreat: Yin & Yang

Befreie den Löwen in Dir!



Um liebevoll sowie authentisch für uns sorgen zu können, brauchen wir unterschiedliche Formen des Handelns mit Selbstmitgefühl: **Yin- und Yang-Selbstmitgefühl** hilft uns dabei.

Das **Yin-Selbstmitgefühl** ist die nährende, „weibliche“ Komponente des Selbstmitgefühls. Diese Seite des Selbstmitgefühls lässt uns in leichten und schwierigen Momenten liebevoll und nährend mit uns selbst und anderen Menschen umgehen. Sich so sein zu lassen, wie man ist und sich von innen raus Selbstliebe und Selbstfürsorge zu schenken, unabhängig von den Lebensumständen, ist die Qualität des Yin-Selbstmitgefühls.

Das **Yang-Selbstmitgefühl** ist die aktive, „männliche“ Energie des Selbstmitgefühls. Hierbei werden aus dem Wunsch der Fürsorge für sich selbst und andere Handlungen eingeleitet. Diese können schützend, unterstützend oder motivierend sein.

Beim Yang-Selbstmitgefühl geht es darum, für sich einzustehen und aus der tiefen Verbundenheit mit dem, was man selbst braucht, gesunde Grenzen zu ziehen, Rahmenbedingungen für inneres Wachstum aktiv zu gestalten und sich zu motivieren, Veränderung oder förderliche Handlungen einzuleiten. Jeder Mensch trägt das Yin und das Yang auf natürliche Weise in sich.

Yin ohne Yang kann passiv sein, bewegt sich nicht und tritt nicht für sich ein. Es erduldet unter Umständen Situationen, die dringend einer Änderung bedürfen. Yang ohne Yin ist das, was wir oft gesellschaftlich erleben: rücksichtsloses Durchsetzen bis hin zu Aggression. Hier fehlt ein liebevolles Verbunden sein mit sich und anderen.

Inhalt des Seminars

Diese Meditationswoche bietet die Möglichkeit, in verschiedenen Meditationen aus dem MSC (Achtsames Selbstmitgefühl nach Christopher Germer und Kirstin Neff) und dem IFS (Internal Family System nach Dr. Richard C. Schwartz), beide Qualitäten in sich zu aktivieren und lebbar zu machen.

Dazu gehört im Bereich der Yang-Qualität z.B. Wut, die Anteile von Scham oder Aggression haben kann, in eine gesunde Wut zu wandeln, welche klares Sehen und weises Handeln ermöglicht. Im Bereich der Yin-Qualität aktivieren wir unsere bereits innenliegende Liebesfähigkeit, dadurch wird die Negativitätstendenz des Gehirns abgeschwächt und die Psyche und die Resilienz von innen heraus gestärkt.

Täglich Freiräume für Wanderungen/ Spaziergänge am Meer geben die Möglichkeit, Erfahrenes in der Natürlichkeit der Dünen und direkt an der Nordsee für sich selbst zu vertiefen.

Diese Seminarwoche enthält:

- 5 x Übernachtung im Doppelzimmer LandBlick oder Doppelzimmer mit seitlichem StrandBlick
- 5 x Frühstücksbuffet, Abendessen (2 Gang) à la Küchenbulle Markus, Wasser & Tee im Seminarraum
- 4,5 Std. **täglich Übungen mit dem Schwerpunkt MSC Yin & Yang** im Seminarraum vormittags und nachmittags sowie Vertiefung in Stille: Yin- & Yang-Selbstmitgefühl (optional, abends)
- Möglichkeit zum Einzelgespräch
- Vertiefende Vorträge zu den Yin- und Yang-Qualitäten
- **Seminarunterlagen** inklusive MP 3 zum Downloaden für ein Training zuhause

Voraussetzung:

- Keine Vorkenntnisse notwendig
- Mindestteilnehmerzahl 4 Personen

Kurs mit Unterkunft ab 1307,50-€ pro Person

exkl. Gästetaxe, diese beträgt von 01.03. - 14.05.: 2,- €, 15.05. - 30.09.: 3,- €, von 01.10. - 31.10.: 2,- € und von 01.11. - 14.03.: 1,- € pro Person/Tag.



MSC Retreat: Yin & Yang

Befreie den Löwen in Dir!



Anreisetag Sonntag, 18.00 Uhr – 19.30 Uhr: Begrüßung im Seminarraum und Einführung in das Programm der Woche, anschließend Abendessen im Hotel.
Dieser Zeitplan dient der Orientierung zu den Zeiten. Die Inhalte werden je nach Gruppendynamik und Bedürfnissen der Gruppe angepasst und sind hier bewußt nur angerissen und nicht detailliert.

Ablauf	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
9.00 Uhr – 11.30 Uhr	Vortrag und Übungen zu MSC Yin- & Yang-Qualität	Vortrag und Übungen zu MSC Yin- & Yang-Qualität	Vortrag und Übungen zu MSC Yin- & Yang-Qualität	Vortrag und Übungen zu MSC Yin- & Yang-Qualität
11.30 Uhr – 14.30 Uhr	Freie Zeit für Dich	Freie Zeit für Dich	Freie Zeit für Dich	Freie Zeit für Dich
14.30 Uhr – 16.00 Uhr	Vertiefung der Praxis MSC Yin- & Yang-Qualität	Vertiefung der Praxis MSC Yin- & Yang-Qualität	Vertiefung der Praxis MSC Yin- & Yan-Qualität	Vertiefung der Praxis MSC Yin- & Yang-Qualität
ab 16.30 Uhr - 20.45 Uhr	Zeit zur freien Gestaltung und Abendessen	Zeit zur freien Gestaltung und Abendessen	Zeit zur freien Gestaltung und Abendessen	Zeit zur freien Gestaltung und Abendessen
20.45 Uhr - 21.15 Uhr	Vertiefung in Stille Yin- & Yang-Selbstmitgefühl (optional)	Vertiefung in Stille Yin- & Yang-Selbstmitgefühl (optional)	Vertiefung in Stille Yin- & Yang-Selbstmitgefühl (optional)	Verabschiedung Abschluss Seminar nach dem Abendessen

Freitag: Abreise nach dem Frühstück