

# Forum Liebe und Beziehung Programm



Angebot für Einzelne – Paare – Familien

|                   |   |
|-------------------|---|
| <p>20.03.2025</p> | <p><b>Workshop Achtsames Selbstmitgefühl<br/>Stressbewältigung – Achtsamkeit – Akzeptanz</b></p> <p>Im Workshop werden einige Erkenntnisse aus der Forschung präsentiert sowie mehrere Übungen vermittelt und gemeinsam durchgeführt.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Weitere Informationen zu MSC finden Sie unter: <a href="http://www.msc-selbstmitgefuehl.org">www.msc-selbstmitgefuehl.org</a></p> <p><b>Wann:</b> Donnerstag, 20.3.2025 von 18.30 bis 20.15 Uhr<br/><b>Kursleitung:</b> Filip Pavlinec, Psychotherapeut SBAP, Paartherapeut, Eheberater an der Ehe- und Familienberatung Thun<br/><b>Wo:</b> Kirchgemeindehaus Frutigenstrasse 22, 3600 Thun<br/><b>Kurskosten:</b> Fr. 15.—</p> <p>Eine Anmeldung ist erwünscht.</p> <p><b>Nähere Informationen und Anmeldung</b><br/>Beratungsstelle Ehe · Partnerschaft · Familie Thun – Frutigen – Niedersimmental<br/>Frutigenstrasse 29, 3600 Thun<br/>Tel. 033 222 56 88<br/><a href="mailto:filip.pavlinec@gmail.com">filip.pavlinec@gmail.com</a></p> |
|-------------------|---|

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



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



Kanton Bern  
Canton de Berne