

Achtsames Selbstmitgefühl für politische Aktivist*innen

Online-Kurs auf Spendenbasis

Du bist politisch aktiv im Haupt- oder Ehrenamt, setzt Dich für Menschenrechte, Klimagerechtigkeit, Feminismus/Geschlechtergerechtigkeit, soziale Gerechtigkeit oder gegen Rassismus ein?

Vielleicht hast auch Du das Empfinden, angesichts der zunehmenden Krisen in der Welt, des gegenwärtigen Rechtsrucks und der Gefährdung unserer Demokratie, Du müsstest noch mehr tun und gerätst in Erschöpfung oder auch in Resignation und Ratlosigkeit?

Wir möchten Dich und Euch in diesem Frühling 2025 unterstützen und bieten Dir einen Online-„Short Course“ für Achtsames Selbstmitgefühl“ an. In diesem Angebot geht es um Dich und die Stärkung Deiner Resilienz und Selbstfürsorge. Der Kurs beinhaltet Meditationen, Übungen für den Alltag und kurze Inputs.

Für dieses kostenfreie Angebot bitten wir um Deine Anmeldung und eine Spende. Eure Spenden werden dann in gemeinsamer Abstimmung dieser Gruppe zu 100% an eine politische Gruppierung Eurer Wahl weitergegeben.

**Zeiten: 6x mittwochs 18.00 – 19:30 Uhr (Zoom),
vom 21.05.- 25.6.2025
mit jeweils 2 MSC-LehrerInnen**

Anmeldung über: stermann.frosch@gmail.com



Bettina Wyciok, Praxis für Psychotherapie (HpG), Coaching und Konflikt- und Paarbegleitung, MSC-Lehrerin

Mirjam Luthe, European Studies & Entwicklungszusammenarbeit; Achtsamkeitsbasierte Interventionen, Lehrerin für MBSR, MSC, MBST-IGDJ, AITW, Yoga, Dyaden-Praxis

Björn Stermann-Frosch, Psychologischer Psychotherapeut, MSC-Lehrer, SCIP-Therapeut (self compassion in psychotherapy)