



Mag.a Karina Landlinger

hat an allen 8 von 9 Einheiten des Kurses

## Mindful Self-Compassion (MSC) - Achtsames Selbstmitgefühl

geleitet von

Mag.a Ulrike Raich-Trauner

Im Zentrum für achtsames Leben und Arbeiten in Linz

vom 12.5. – 30.6.2021

teilgenommen.

Mindful Self-Compassion (MSC) – Achtsames Selbstmitgefühl ist ein evidenzbasierter 8-Wochen-Kurs, der von Dr. Christopher Germer und Dr. Kristin Neff zur Kultivierung der Fertigkeit des Selbstmitgefühls entwickelt wurde.