

# „Kannst du dir selbst die Hand reichen? – Selbstmitgefühl in herausfordernden Zeiten

Kursnummer 26Z131790

Beginn Samstag, 14.03.2026, 13:00 - 17:30 Uhr

Dauer 3 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, 315, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln

Lehrkraft Juliana Klee

Kursentgelt 114,00 €

"Kannst du Dir selbst die Hand reichen?"

In diesem interaktiven Workshop lernen die Teilnehmer\*innen, wie sie durch Selbstmitgefühl mehr Gelassenheit und innere Ruhe in ihr Leben bringen können. Anhand von praktischen Übungen, Achtsamkeits- und Atemtechniken sowie wissenschaftlichem Input entdecken die Teilnehmer\*innen, wie Selbstmitgefühl im Alltag wirken kann – und wie es ihnen hilft, stressige Momente zu meistern und ihre eigene innere Stärke zu entfalten. Der Workshop ist ein kreativer Raum, um mehr über sich selbst zu erfahren, sich mit anderen auszutauschen und neue Perspektiven für mehr Wohlbefinden zu gewinnen. Lernziele:- Verstehen, was Selbstmitgefühl wirklich ist: Erlernen Sie, was es bedeutet, mit sich selbst freundlich, liebevoll und achtsam umzugehen – und warum das so wichtig ist.- Praktische Werkzeuge für den Alltag: Sie bekommen konkrete Übungen an die Hand, die Sie jederzeit in Ihren Alltag integrieren können, um mehr Ruhe, Zufriedenheit und innere Stärke zu erleben.- Selbstkritik und Druck loslassen: Lernen Sie, wie Sie Selbstkritik durch mitführende Gedanken und Achtsamkeit ersetzen können, um sich selbst in stressigen Momenten zu unterstützen.- Achtsamkeit und Körperbewusstsein: Entdecken Sie, wie Sie durch Atemübungen und Meditation in Balance bleiben und Ihre Emotionen achtsam wahrnehmen können.- Gemeinschaftliches Erleben: Teilen Sie Ihre Erfahrungen in einer wertschätzenden Gruppe und profitieren Sie vom Austausch mit anderen.- Positive Veränderung für Ihr Wohlbefinden: Erleben Sie, wie Sie sich durch Selbstmitgefühl von Druck und Stress befreien und eine entspannende Haltung gegenüber sich selbst entwickeln können. Dieser Workshop bietet eine ausgewogene Mischung aus Theorie und praktischen Übungen, die den Teilnehmer\*innen helfen, Selbstmitgefühl in ihren Alltag zu integrieren. Der Workshop ist offen und interaktiv konzipiert, wodurch die Teilnehmer\*innen nicht nur neue Erkenntnisse gewinnen, sondern auch direkt erleben können, wie Selbstmitgefühl ihre Lebensqualität und Leistungsfähigkeit steigert. Juliana Klee ist Wirtschaftspsychologin mit den Schwerpunkten Risikoanalyse und nachhaltiges Management, sowie leidenschaftliche Yogalehrerin. Sie gestalte Prozesse, die individuelle Potenziale stärken und nachhaltiges Engagement fördern.

## Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
-------	---------	-----

14.03.2026 13:00 - 17:30 Uhr VHS Studienhaus, 315

15.03.2026 13:00 - 17:30 Uhr VHS Studienhaus, 315

28.03.2026 13:00 - 17:30 Uhr VHS Studienhaus, 315

[zur Kursdetail-Seite](#)