

# Compassion is the Beginning

## 3-Week Online Workshop

October 1st - October 15th, 2020  
Thursdays 8:00-9:15 PM EST

Including recorded sessions and worksheets

Email Raditia Lasry at  
[mindfulbeingllc@gmail.com](mailto:mindfulbeingllc@gmail.com)

[www.mindfulbeingllc.com](http://www.mindfulbeingllc.com)

In a world where uncertainty and safety aren't attainable anymore, it is vital to build a space of compassion.

This workshop introduces you to how compassion is the key ingredient to be aware of your emotions and others. By hearing what is going on and being present can be enough.

The sessions begin with ourselves and lead us to support others:

- Learning the power of breath awareness.
- Addressing what are our difficult moments and using tools to support them.
- Practicing and improving the ability to listen.
- Experimenting with strategies resulting in unique outcomes for yourself and others.
- Discovering the vitality of coping with all emotions that arise during uncertain, unsafe, and stressful times.

# Mitgefühl ist der Anfang

## 3-Wochen Online Workshop

1. Oktober - 15.  
Oktober, 2020,  
Donnerstags  
20:00-21:15 CEST

Inklusive Aufnahme und Worksheet

Email Raditia Lasry,  
mindfulbeingllc@gmail.com

[www.mindfulbeingllc.com](http://www.mindfulbeingllc.com)

Heutzutage sind wir von Unsicherheit umgeben und vieles verändert sich ständig. Ein wichtiger Anfang ist Mitgefühl auszuleben.

Dieser Workshop zeigt wie Mitgefühl ein zentraler Punkt ist und unsere Aufmerksamkeit zu sich selbst und Anderen erhöht. Zuhören und da sein ist genug.

Wir fangen mit uns selbst an und lernen für Andere beizustehen:

- Atemübungen helfen uns präsent zu sein.
- Besseres Verständnis von unseren Emotionen und Tools, um sie zu unterstützen.
- Sich und Anderen besser zuhören lernen und üben.
- Experimentieren von Strategien damit wir umständlichere Situation mit offenen Armen überwältigen.
- Entdecken wie wir mit allen Emotionen umgehen, wenn unsichere und stressige Zeiten auf uns zukommen.