

## **Achtsamkeit bei Depressionen. (MBCT): Das 8-Wochen Training**

MBCT kombiniert die Kernelemente aus dem MBSR (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) Programm mit Techniken der kognitiven Verhaltenstherapie in einem 8-wöchigen Trainingsprogramm. Neben den formalen Achtsamkeitsübungen (Body-Scan, Sitzmeditation, Achtsamkeit im Gehen sowie in der Bewegung) und der Schulung der Achtsamkeit im Alltag, beinhaltet das Programm grundlegende Informationen zum Thema Depression und greift auf Übungen der kognitiven Verhaltenstherapie zurück.

Die Betroffenen lernen, Frühwarnsymptome, wie depressionsfördernde Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen rechtzeitig wahrzunehmen, so dass sie nicht per „Autopilot“ in Grübeleien und niedergedrückte Stimmung versinken, sondern sich bewusst hilfreichen Maßnahmen zuwenden können, die den Rückfall verhindern helfen.

Der intensive Kurs besteht aus einem individuellen Vorgespräch, acht 2.5 stündigen Treffen, einem ganzen Übungstag (Samstag oder Sonntag) und einem Nachgespräch. Teilnehmer erhalten ein Arbeitsbuch und CDs/MP3s (insgesamt 4 Stunden Audio-Material) mit Übungsanleitungen zur Unterstützung ihrer regelmäßigen Übung zuhause. Kursgebühren betragen 300 Euro. Ermäßigungen sind erhältlich für Uniangehörige – siehe unten – und für alle, die sie brauchen – bitte sprechen Sie mich einfach an.

Kursleitung: Antje Ricken, M.A., Heilpraktikerin. 27 Jahre Erfahrung in Hochschul- und Erwachsenenbildung und 18 Jahre Meditationsstudien. Ausbildung und Zertifizierung zur MBSR-Lehrerin beim Center for Mindfulness, University of Massachusetts Medical School. Ausbildung und Zertifizierung MBCT Lehrerin beim Achtsamkeitsinstitut Ruhr. Zertifizierte Meditationslehrerin (MMTCP bei Jack Kornfield). Heilpraktikerin in privater Praxis seit 2006.

**NÄCHSTE KURSE: MBCT-Kurs montags, 25.10. – 13.12.2021, 18.00 -20.30 Uhr.**

**Übungstag Sa 11.12.2021, 10.00-16.00 Uhr.** Im Seminarraum im Ev. Bildungswerk in der Richard-Wagner-Str 24 oder Online (Zoom). Wahlweise in Präsenz (2G) oder Online.

**Stark vergünstigte** Kursgebühren für Studierende (€100) und Mitarbeitende (€180) der Uni Bayreuth. **Bitte kontaktieren Sie mich mit Fragen oder für das Anmeldegespräch.**

**Antje Ricken**, Karl-Kronberger-Straße 4, Eckersdorf  
0178-7775084. [kurse@achtsame-heilkunst.de](mailto:kurse@achtsame-heilkunst.de)  
[www.achtsame-heilkunst.de](http://www.achtsame-heilkunst.de)

