

• SEMINARE

• PSYCHOTHERAPIE

• SUPERVISION

Dr. Markus Felder
Psychotherapeut (Existenzanalyse)
Klinischer Psychologe
Gesundheitspsychologe
Achtsamkeitstrainer
Supervisor/Coach

6020 Innsbruck, Mozartstraße 6
kontakt@markusfelder.at
Tel: 0699-18855415

JA!
ICH BIN
IM MOMENT

achtsamkeit.jetzt
im Moment
von Moment
zu Moment
Gestern *morgen*

achtsamkeit.jetzt



ACHT-Wochen-Programme

Die Kurse bestehen aus angeleiteten Meditationen, Achtsamen Körperbewegungen, Gruppengesprächen, Fokus auf die Umsetzungsmöglichkeiten im Alltag.

Stressreduktion durch Achtsamkeit (MBSR)

Die Wirksamkeit dieses Programmes in Hinblick auf den Umgang mit Stressauslösern, mit häufigen Infektionskrankheiten, Ängsten, Panikattacken, Hauterkrankungen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Burn-out-Symptomen, Magenproblemen wurde in verschiedenen wissenschaftlichen Studien bestätigt.

Achtsames Mitfühlendes Leben (MBCL)

Ziel dieses Kurses ist es unsere Fähigkeit, mitfühlend mit Situationen des Schmerzes und des Leidens umzugehen, auf- und auszubauen. Viele Studien verweisen darauf, dass Mitgefühl im hohen Maße auf unsere Gesundheit einwirkt.

Achtsames Selbstmitgefühl (MSC)

Der Fokus liegt hier auf die Kultivierung eines liebevollen und freundlichen Umgangs mit sich selbst.

Achtsame Rückfallsprävention bei Depressionen (MBCT)

Dieses achtsame Gruppenangebot verbindet Techniken aus der kognitiven Verhaltenstherapie mit dem Stressreduktionsprogramm MBSR. Zielgruppe sind Menschen, die unter depressiven Störungen leiden. Ziel ist es Möglichkeiten zu erlernen um sich vor depressiven Rückfällen zu schützen.

Gerne werden auch Kombinationen aus den oben angeführten Programmen in Form von Vorträgen, 1-2 Tages Workshops, Teamfortbildungen zum Thema Selbstfürsorge usw angeboten.

Näheres zu diesen Seminaren sowie zu weiteren finden Sie unter:

www.markusfelder.at

www.achtsamkeit.jetzt