

Glaube
nicht
alles
was
du
denkst.

Jon Kabat-Zinn

Achtsame Rückfallsprävention für Depressionen (MBCT)

Das psychotherapeutische Gruppenangebot
Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie
(engl. Mindfulness Based Cognitive Therapy, MBCT) verbindet
Techniken aus der kognitiven Verhaltenstherapie
mit dem Stressreduktionsprogramm MBSR.

Die zentrale Fertigkeit, die im MBCT-Programm
erlernt wird, ist die Fähigkeit, in Zeiten eines
potentiellen Rückfalls jene Geisteszustände zu
erkennen, die durch sich selbst verstärkende
Muster ruminativer, negativer Gedanken
gekennzeichnet sind, und sich von ihnen zu lösen.
(Segal, Williams, Teasdale 2015)

Das Programm beinhaltet unter anderem:

- ❖ *Achtsamkeitsübungen* (Atemräume, Bodyscan, Sitzmeditationen, Achtsame Körperübungen)
- ❖ Rechtzeitiges Erkennen von *Frühwarnzeichen*
- ❖ Aussteigen aus *Gedankenschleifen*
- ❖ *Gestalten von Selbstfürsorge*
- ❖ *Umgang mit Rückfällen*

Nächster Kurs: jeweils Mittwochs 16:30 - 18:30 Uhr
20.09, 27.09, 04.10, 11.10, 18.10, 25.10, 08.11,
15.11, 29.11, 06.12.2023

Kosten: die Kosten werden für ÖGK-Versicherte von
der Krankenkasse übernommen. Kosten für anders
Versicherte auf Anfrage

Kursort: 6020 Innsbruck, Mozartstraße 6

Sollte der Kurs nicht als Präsenz-Kurs abgehalten werden
können, werden die Termine online über Zoom stattfinden.



6020 Innsbruck, Mozartstraße 6

Tel: 0699 - 188 55 415

www.achtsamkeit.jetzt

kontakt@markusfelder.at