Glaube nicht alles was du denkst.

Jon Kabat-Zinn

Achtsame Rückfallsprävention bei 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 anderen:

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

Termine: jeweils Mittwochs 16:30 - 18:00 Uhr
20.01, 27.01, 03.02, 24.02, 03.03, 10.03, 31.03, 07.04, 21.04.2027

Kosten: werden von der Krankenkasse übernommen.

Kursort: 6020 Innsbruck, Mozartstraße 6

achtsamkeit.jetzt
im Moment
von Moment
zu Moment
Gestern morgen

6020 Innsbruck, Mozartstraße 6
Tel: 0699 - 188 55 415
www.achtsamkeit.jetzt
kontakt@markusfelder.at