

# mit **Achtsamkeit** durch die **Depression**

**MBCT** – achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie -

*Ein 8-Wochen Training für Menschen mit (wiederkehrenden) Depressionen*

**Methode:** In dem achtwöchigen MBCT Trainingsprogramm erlernen Sie Achtsamkeitsübungen im Liegen, Sitzen und Gehen sowie sanfte Bewegungsübungen. Bei allen Übungen steht das nicht wertende Annehmen dessen, was im jeweiligen Moment gerade wahrnehmbar ist (z.B. körperliche Empfindungen, Emotionen, Geräusche, Gedanken usw.) im Vordergrund. Neben den Übungen ist die Wissensvermittlung über Entstehung und Abläufe einer depressiven Episode ein wichtiger Bestandteil des Programms. Dies ermöglicht Ihnen ungünstige bzw. automatisierte Reaktionsmuster zu identifizieren, zu betrachten, um dann auf eine andere (bewusste) Weise auf Ihre persönlichen Stress- und Belastungssituationen reagieren zu können.

**Kursablauf:** Nach einem individuellen Vorgespräch finden einmal wöchentlich Treffen in einer Gruppe mit 6 bis max. 12 Teilnehmern von ungefähr 2,5 Stunden, ein Achtsamkeitstag von ungefähr 6 Stunden sowie ein individuelles Nachgespräch statt. Tägliches Üben zu Hause ist wesentlicher Bestandteil des Programms und erhöht entscheidend dessen Wirksamkeit.

**Kursort:** KANJIZAI-DOJO, Herzogstrasse 23, 52070 Aachen (Änderungen möglich)

**Kosten für die Kursteilnahme:** 430€ inklusive Teilnehmerhandbuch, CDs für die eigenständige Übungspraxis, Verpflegung am Achtsamkeitstag.

(Preisnachlass bei Bedürftigkeit nach individueller Absprache möglich. Krankenkassen übernehmen in der Regel einen Teil der Kosten)

**Kursleitung, Anmeldung und Information:** Praxis **Stefan Lossau**, Facharzt für Allgemeinmedizin – Akupunktur – Chirotherapie – Palliativmedizin, Mitglied im MBSR/MBCT-Verband, Kronenberg 48, 52074 Aachen, Tel. 0241/73773

**Kurstermine:** Bitte erfragen sie die aktuellen Kurstermine in der Praxis