

Externes Kursangebot

MBCT **Mindfulness-based Cognitive Therapy**

Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie ist zur Rückfallprävention bei Depression und zum Umgang mit Ängsten aus dem MBSR Programm heraus entwickelt worden. Diese achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie kombiniert Elemente der Stressreduktion durch Achtsamkeit (MBSR) nach Jon Kabat-Zinn mit Interventionen der Kognitiven Verhaltenstherapie bei Depressionen. In dem MBCT Kurs lernen die Teilnehmer/innen Schritt für Schritt, Frühwarnsymptome wie depressionsfördernde Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen rechtzeitig wahrzunehmen und Grübelprozesse zu unterbrechen.

Termine	Freitags 14.10.-02.12.2022(8 x) 10.00-12.45 , TdA 20.11.2022 Zentrum für Achtsamkeit Potsdam
Kursleitung	Katrin Hensel , Dipl.Sozialpädagogin, MBSR/MBCT Lehrerin
Kosten	390.- € (Teilerstattung durch KK)
Information	030-450 529 083 www.seminarzentrum-integrative-medizin.de



SEMINARZENTRUM
für PRÄVENTION und
INTEGRATIVE MEDIZIN e.V.

Die von uns empfohlenen Gesundheitstrainings richten sich an Menschen, die ihre Gesundheit verbessern möchten. Wir arbeiten dazu mit einem Netzwerk ausgewiesener externer Dozenten und Gesundheitstrainer, die diese Kurse durchführen.

Information und Anmeldung

Tel. 030-450 529 083

Veranstaltungsort

Zentrum für Achtsamkeit Potsdam,
Mittelstr. 24, 14467 Potsdam
im Holländischen Viertel

Seminarzentrum für Prävention und Integrative Medizin e.V.

Luisenstraße 57

D-10117 Berlin

Tel. 030-450 529 083

Fax 030-450 529 934

info@seminarzentrum-integrative-medizin.de