

Achtsam durch die Depression



Ein 8-Wochen Kurs zur Hilfe, wenn Depressionen wiederkehren – MBCT

Depressionen sind eine große Belastung. Achtsamkeit kann Ihnen helfen, in dieser Situation Ihr Leben wieder zufriedener und lebendiger zu gestalten.

In dem 8-Wochen Kurs MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy oder achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie) erlernen und üben Sie zentrale Achtsamkeitsübungen, schulen Ihre Achtsamkeit im Alltag und erhalten grundlegende Informationen über den Umgang mit Depressionen. Sie erfahren dabei, wie Ihr Geist arbeitet und wie bedrückte Stimmung, Grübeln, Selbstzweifel, Selbstkritik und körperliche Empfindungen zusammenhängen. Das eröffnet Ihnen neue Alternativen mit schwierigen Gedanken und Gefühlen umzugehen und aus dem depressiven Aufschaukelungsprozess auszusteigen.

Die Studien zu diesem Achtsamkeitstraining bei Depression zeigen, dass Rückfälle dadurch um bis zu 50 % reduziert werden können, insbesondere für Betroffene mit mehr als zwei vorangegangenen depressiven Episoden.

Der Kurs richtet sich deshalb an Menschen, die nicht akut depressiv sind und schon mehrere depressive Episoden erlebt haben. Vorerfahrungen in Meditation o.ä. brauchen Sie nicht. Wichtig sind Neugier und Interesse, sich mit Achtsamkeit zu beschäftigen, und die Bereitschaft auch zu Hause zu üben.

- Kursdauer:** 8 Nachmittage oder Abende á 2 ½ Stunden
1 Übungstag mit 6 Stunden, überwiegend im Schweigen
- Ort:** Internistische Gemeinschaftspraxis
Dr. S. Frühauf, R. Dieckmann
Kölner Str. 16, 45145 Essen (Frohnhausen)
- Kosten:** 400 Euro, inkl. Vorgespräch, Übungs-CD's und Teilnehmerhandbuch
Es besteht die Möglichkeit, dass die gesetzlichen Krankenkassen den Kurs als Gruppenpsychotherapie übernehmen. Wenn Sie dies wünschen, sprechen Sie mich bitte vor dem Kurs dazu an.
- Kursgröße:** höchstens 7 TeilnehmerInnen
- Trainerin:** Dr. Karin Wagner
- Voraussetzungen:** Keine
- Anmeldung:** telefonisch oder per Email bei Dr. Karin Wagner
Aktuelle Kursdaten finden Sie unter www.dr-karin-wagner.de

Der Kurs findet statt, wenn sich mindestens 4 TeilnehmerInnen anmelden.
Matten und Sitzkissen stehen zur Verfügung.