



MBCT-Kurs im Domagkpark

(Schwabing-Freimann)

Ort: Domagkpark-Yoga – Siegmar Mönch
Fritz-Winter-Str.: 3, 80807 München

Kursleiter: Siegmar Mönch
(MBSR & MBCL-Lehrer, Heilpraktiker für Psychotherapie, Yoga-Lehrer)

Anmeldung: per mail an: post@siegmarmoench.de

Kurstermine und –zeiten:

jeweils Dienstags von 09:30 bis 12:00 Uhr

samstags am Achtsamkeitstag von 12 bis 17 Uhr

Januar 2023	24./31.
Februar 2023	07./14./28.
März 2023	07./14./21.
Achtsamkeitstag	11. März 2023

! Kein Kurs am 21.02.23

Kursgebühr: 410,- € (zahlbar zu Beginn des Kurses)

Gruppengröße: zur Zeit bis max. 6 Pers.

(unter Berücksichtigung der jeweils geltenden Corona-Abstandsregeln)

Kursablauf: Individuelles Vorgespräch und Nachgespräch; Acht Termine à 2,5 Stunden; Achtsamkeitstag à fünf Stunden.

Für wen ist MBCT geeignet?

- für Menschen, die früher depressive Episoden erlitten haben und akut nicht depressiv sind
- für Menschen, die zu Grübeleien neigen
- für Menschen, die von Ängsten geplagt sind

Kursinhalt:

- Treffen 1 bis 4: Erlernen und Einüben von Achtsamkeitsübungen z.B. Body-Scan, Sitz- und Gehmeditation, Übungen aus dem Yoga
- Treffen 5 bis 8: Umgang mit schwierigen Gefühlen und Gedanken
- Vermittlung von Grundlagen über Depression und Stress, verbunden mit Übungen aus der kognitiven Verhaltenstherapie.
- Selbstübungsphasen zwischen den Treffen. Planen Sie eine tägliche Übungszeit von ca. 45 Minuten ein.

Allgemeines über MBCT

MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) wurde zu Beginn zur Rückfallprophylaxe bei Depression entwickelt. Menschen, die bereits eine oder mehrere Depressionen durchlebt haben, können dadurch eine Methode lernen, die das Risiko eines Rückfalls verringern kann. Auch Menschen mit Ängsten und solche, die unter Grübeleien leiden, können davon profitieren.

Das Programm baut auf das MBSR-Curriculum auf und wird um kognitiv-verhaltenstherapeutische Elemente ergänzt. Die Kultivierung von Achtsamkeit spielt dabei eine zentrale Rolle. Durch das bewusste Erleben des gegenwärtigen Augenblicks soll ein Abschweifen in Erinnerungen und Grübeleien verhindert werden. Achtsamkeitsübungen können dabei helfen, die depressions- oder angstfördernden Gedanken rechtzeitig zu erkennen, sodass die Betroffenen sich bewusst hilfreichen Werkzeugen zuwenden können, die den Rückfall verhindern.