

Nächste Kurse von Petra Meibert

MBCT-8-Wochen-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie (MBCT – Mindfulness-based Cognitive Therapy) ist ein Therapieverfahren, das entwickelt wurde, um Menschen mit ein- oder mehrfach durchlebter Depression eine Methode an die Hand zu geben, die das Risiko eines Rückfalls verringert.

Neben den formalen Achtsamkeitsübungen (Body-Scan, Sitzmeditation, Achtsamkeit im Gehen sowie in der Bewegung) und der Schulung der Achtsamkeit im Alltag, beinhaltet das Programm grundlegende Informationen zum Thema Depression und greift auf Übungen der kognitiven Verhaltenstherapie zurück.

ANMELDUNG UND WEITERE INFORMATIONEN:

<https://www.achtsamkeitsinstitut-ruhr.de/mbct-8-wochen-kurs/>

Beginn: 21.04.2026 **Ende:** 09.06.2026

Uhrzeit: 17:30-20:00 Uhr

Adresse

Achtsamkeitsinstitut Ruhr

Brunnenstr. 8

45128 Essen