

## 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