

## Nächste Kurse von Malte Thormählen

### MBCT Kurs (Herbst)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Teilnahme an 10 Terminen (inklusive Vortermine und Tag der Achtsamkeit).

Das erfolgreiche MBCT basiert auf der Psychotherapieforschung und wird zur Verhinderung von Rückfällen in die Depression angewandt. Weltweite Studien belegen die Wirksamkeit des MBCT-Programms bei Depressionen. Die Therapie kombiniert Elemente der Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) nach Prof. Jon Kabat-Zinn mit Interventionen der Kognitiven Verhaltenstherapie bei Depressionen. Hier wird durch das halboffene Format und die Arbeit mit dem "MBCT Arbeitsbuch" oder verschiedene Apps mehr Flexibilität möglich. Eine Abklärung, welches Format (vgl. 8-Wochen Kurs) für Sie besser geeignet, ist erfolgt im obligatorischen Vorgespräch.

Wann ein MBCT Kurs bei Depressionen hilft:

Wenn Sie jemals für irgendeinen Zeitraum Ihres Lebens zutiefst unglücklich waren, wissen Sie, wie schwierig es ist, dagegen etwas zu tun. Allmählich glauben Sie vielleicht, dass irgendwas mit Ihnen nicht in Ordnung ist, dass Sie im Grunde genommen nicht gut genug sind, dass Sie nicht richtig „funktionieren“.

Dieses Gefühl von innerer Leere ist möglicherweise durch einen Aufstau an Stress über einen längeren Zeitraum oder durch unerwartete traumatische Lebensereignisse entstanden. Vielleicht ist es auch ohne einen besonderen Anlass aus dem Nichts aufgetaucht. Eventuell fühlen Sie sich verloren in untröstlichem Schmerz, sind zutiefst ausgelaugt oder sind bitter enttäuscht über sich selbst, andere Leute oder die ganze Welt.

Wenn diese Gefühle sich zuspitzen, dann sind sie gegebenenfalls so stark, dass sie als Depression bezeichnet werden können. Aber diese Art des Unglücklichseins kann jeden von uns von Zeit zu Zeit betreffen.

Der Kurs ist geeignet für Patient\*innen mit wiederholten depressiven Phasen, chronischer Depression, akuter Depression oder Ängsten.

In einem ausführlichen Vorgespräch besprechen wir Ihre persönliche Situation und alle Fragen werden umfassend beantwortet.

**Beginn:** 29.09.2025    **Ende:** 08.12.2025

**Uhrzeit:** 14:30-17:00 Uhr

### Adresse

Kassenärztliche Facharztpraxis für Psychotherapie und Achtsamkeit

Rochusstrasse 137

53123 Bonn-Duisdorf

### Tag der Achtsamkeit

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Der Tag der Achtsamkeit bietet allen Ehemaligen und aktuellen Teilnehmer\*innen unserer Gruppen die Möglichkeit, gemeinsam zu üben und sich auszutauschen sowie sich der Achtsamkeit einen Tag lang

zu widmen.

Melden Sie sich hierfür bitte vorab per Mail unter [zentrale@therapiedrt.de](mailto:zentrale@therapiedrt.de) an.

Wir freuen uns auf Sie!

**Beginn:** 06.12.2025

**Uhrzeit:** 11:00 Uhr

**Adresse**

Kassenärztliche Facharztpraxis für Psychotherapie und Achtsamkeit

Rochusstrasse 137

53123 Bonn-Duisdorf