Nächste Kurse von Heiko Rabenberg

MBCT - Achtsamkeitsbasierte Rückfallprohylaxe bei Depressionen und Angststörungen

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
KLASSISCHER 8-WOCHEN – M B C T – K U R S nach Profs. Segal, Williams und Teasdale
(Mindfulness-Based Cognitve Therapy)

In mehreren wissenschaftlichen Studien konnte die hohe Wirksamkeit von MBCT gezeigt werden. MBCT gehört heute in Deutschland zu den wissenschaftlich überprüften und in den gängigen medizinischen Behandlungsleitlinien aufgeführten Verfahren zur Rückfallverhinderung bei wiederkehrenden Depressionen und Ängsten.

MBCT richtet seinen Schwerpunkt verstärkt auf die Auswirkung der negativen, sich verselbständigenden Gedankenspiralen („Grübelkarussell“) und den damit einhergehenden Auswirkungen auf die Stimmungen und Befindlichkeiten des Körpers.

Die Schulung von fokussierter Aufmerksamkeit und meditativem Gewahrsein beeinflusst positiv die neuronalen Muster, welche Stress, Angst, Reizbarkeit und Depression zugrunde liegen. Die mit der Regulation von Aufmerksamkeit, Emotion, Körper und Selbstwahrnehmung assoziierten Hirnregionen werden durch anhaltende Übungspraxis der Achtsamkeitstechniken in Struktur und Funktion verändert.

Im MBSR ist dies ebenfalls Thema, aber hier, im MBCT, wird es besonders vertieft, da die Gedanken und Vorstellungen (Kognitionen) oftmals den Rückfall erst einleiten und die Betroffenen sich diesem „automatischen“ Ablauf gegenüber ausgeliefert erleben.

Durch die Übung der Achtsamkeit wird das frühzeitige Erkennen dieser Prozesse ermöglicht, so dass rechtzeitig Maßnahmen ergriffen und ein Rückfall leichter verhindert werden kann.

Das MBCT-Programm ist für Menschen geeignet, die in ihrem Leben bereits mehrfach (mindestens 2-3) Depressionen erlebt haben.

Um am Programm teilnehmen zu können, ist es ratsam, dass die akute Phase der Depression bereits abgeklungen ist. Auch ersetzt MBCT keine psychotherapeutische und/oder ärztliche Versorgung, sondern ist ein begleitendes Programm.

SEMINARINHALTE:
- Üben des achtsamen Wahrnehmens.
- Das Erkunden von Verhaltensmustern und Durchbrechen von Routinen.
- Angeleitete Achtsamkeitsübungen wie Bodyscan, Meditationen und achtsame Körperübungen.
- Das Verankern in Meta-Kognitionen, diesem inneren, wohlwollenden, stillen Aussichtsort.
- Vermittlung von Informationen zu Depression.
- Einsatz von Techniken der kognitiven Verhaltenstherapie.
- Die Integration der Übungen in den Alltag steht dabei im Zentrum der Übungspraxis.
- Erhalt einer ausführlichen Handreichung und Audio-Link bzw. CD mit geleiteten Meditationen.

Bitte setzen Sie sich mit mir in Verbindung, wenn Sie sich für einen Kurs interessieren, damit wir einen Termin für ein kostenloses Vorgespräch vereinbaren können:
Mobil: 0162 / 189 77 57
Email: kontakt@wegzehrung.com
Web: http://www.achtsamkeit-mbsr-leipzig.de und https://www.wegzehrung.com/mbct-achtsamkeits-

basierte-kognitive-therapie-der-depression/

MBCT ist seit 2016 in den S3 Leitlinien für die Behandlung von Depressionen empfohlen. So sie eine depressive Episode durchlebt haben wird der Kursbeitrag von einigen privaten Kassen auf Antrag in voller Höhe erstattet. Es lohnt sich auch bei den gesetzlichen Krankenkassen nachzufragen.

Beginn: 16.04.2026 **Ende:** 02.07.2026
Uhrzeit: 17 - 19:45 Uhr

Adresse
Praxis für psychologische Beratung, Training und Achtsamkeit
Brandvorwerkstraße 65
04275 Leipzig

MBCL - MITFÜHLEND LEBEN: 8-Wochen-Aufbaukurs nach einem MBSR-Achtsamkeitstraining

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
MBCL-8-Wochen-Kurs zur Förderung von Selbst- und Mitgefühl

Auf Mitgefühl basiertes achtwöchiges Training plus einem Abend der Stille. Die zuvor in einem MBSR-Achtsamkeitstraining geschulten Fähigkeiten des Geistes können dazu genutzt werden, eine freundlichere und mitfühlendere Haltung sich selbst (z.B. bei starkem inneren Kritiker:in und Selbstabwertung) und anderen gegenüber zu schaffen.

„Wer in der Begegnung mit Schmerz und Leid ein offenes, freundliches Herz bewahren kann, erlebt mehr Verbundenheit, innere Ruhe und Wohlbefinden" (Koster & van den Brink).

Bitte setzen Sie sich mit mir in Verbindung, wenn Sie sich für einen Kurs interessieren, damit wir einen Termin für ein kostenloses Vorgespräch, vereinbaren können.

Mobil: 0162 / 189 77 57;
Email: kontakt@wegzehrung.com;
Web: http://www.wegzehrung.com

Beginn: 23.07.2026 **Ende:** 10.12.2026
Uhrzeit: 10 - 12:45 Uhr

Adresse
Praxis für psychologische Beratung, Training und Achtsamkeit
Brandvorwerkstraße 65
04275 Leipzig

MBPM – Achtsam mit chronischen Schmerzen , Angst und Stress umgehen (Leipzig)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
ACHTSAM MIT CHRONISCHEN SCHMERZEN, ANGST UND STRESS UMGEHEN
Mindfulness Based Pain Management (Vidyamala Burch – BREATHWORKS)

Dieser 8-Wochen Kurs bietet eine Reihe von einfachen Übungen an, die gut in den Alltag integriert werden können. Dieses Kursformat verbindet Achtsamkeit, Mitgefühl und Atempraxis auf eine wundervolle Weise, um Schmerzen, Angst und Stress deutlich zu reduzieren. Ein Weg zu lernen dem

eigenen Leiden und Schmerzen achtsam und mitfühlend zu begegnen. Über das klare Sehen und die Erkenntnis kann eine Wahl entstehen, die neue Wege, eine bessere Einteilung der Kräfte (z.B. bei chronischen Erkrankungen) sowie mehr Selbstfürsorge ermöglicht.

Dieser Kurs eignet sich auch zur weiteren Vertiefung einer Achtsamkeitspraxis.

Bitte setzen Sie sich mit mir in Verbindung, wenn Sie sich für einen Kurs interessieren, damit wir einen Termin für ein kostenloses Vorgespräch vereinbaren können:
Mobil: 0162 / 189 77 57
Email: kontakt@wegzehrung.com
Web: https://www.wegzehrung.com/mbpm-achtsam-mit-chronischen-schmerzen-umgehen/

Beginn: 13.08.2026 **Ende:** 03.12.2026
Uhrzeit: 17 - 20 Uhr

Adresse
Praxis für psychologische Beratung, Training und Achtsamkeit
Brandvorwerkstraße 65
04275 Leipzig