

Nächste Kurse von Silke May

Online MBCT Kurs 8 Wochen Benediktushof

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Kurs findet online statt und wird vom Benediktushof in Holzkirchen veranstaltet.

Das MBCT-Programm baut auf den grundlegenden Achtsamkeitsübungen auf und verbindet das klassische MBSR Programm mit Ansätzen der kognitiven Verhaltenstherapie. Über einen Zeitraum von 8 Wochen wird im Rahmen einer festen Gruppe gemeinsam geübt. Ziel ist es, die Kursinhalte im Alltag zu verankern und eine kontinuierliche Übungspraxis zu stabilisieren.

Entwickelt als Prophylaxe für chronische Depressionen widmet sich dieses Programm insbesondere den Denkstrukturen und deren Zusammenhang mit den

Stimmungen und Körperempfindungen. Geeignet ist dieser Kurs für alle, die es kennen, zu grübeln, sich in Gedanken-schleifen zu verlieren und den eigenen Stimmungen gegenüber ausgeliefert zu fühlen, mit Unzufriedenheit vertraut zu sein oder einfach mehr über diese Denkprozesse erfahren möchten.

Kursinhalte:

- Schulung der Körperwahrnehmung
- Übungen in Ruhe und in Bewegung
- Meditationen, sowohl angeleitet als auch in Stille
- Atemwahrnehmung
- Erlernen eines achtsamen Umgangs mit dem eigenen Erleben
- Übungen der kognitiven Verhaltenstherapie
- Vermittlung grundlegender Informationen zum Thema Depression und Angst
- Erforschung von Frühwarnsymptomen
- Erarbeitung hilfreicher Maßnahmen zur Selbstfürsorge
- Entwicklung von Handlungsplänen

Kursumfang:

- 8 Abendtermine á 2,5 Stunden,
- 1 Tagetermin am Wochenende á 5 Stunden
- Arbeitshandbuch und Audiodateien.
- 1 Vor- und bei Bedarf ein Nachgespräch telefonisch oder online

Da dieser Kurs online stattfindet, ist es wichtig, dass Sie psychisch stabil sind und sich zur Zeit nicht in einer akuten Phase der Depression befinden.

MBCT ist ein wissenschaftlich fundiertes, achtsamkeitsbasiertes Therapieprogramm und dient der Rückfallprophylaxe bei Depressionen. Das Programm ersetzt jedoch weder eine medizinische noch psychotherapeutische Behandlung.

Die Teilnahme erfolgt auf der GRUNDLAGE DER SELBSTVERANTWORTLICHKEIT. Bitte sprechen Sie gegebenenfalls physische und / oder psychische Erkrankungen im Vorgespräch an.

Termine für ein Vorgespräch können mit der Kursleiterin Silke May per E-mail (info@silke-may.de) unter Angabe einer Telefonnummer vereinbart werden. Zur Vorbereitung auf das Vorgespräch wird ein Fragebogen versendet. Das Vorgespräch kann am Telefon oder Online stattfinden.

Termine, jew. donnerstags, 18.00 - ca. 20.30 Uhr:

Donnerstag, 21.01.2021
Donnerstag, 28.01.2021
Donnerstag, 04.02.2021
Donnerstag, 11.02.2021
Donnerstag, 18.02.2021
Donnerstag, 25.02.2021
Donnerstag, 04.03.2021
Donnerstag, 11.03.2021

Zusatztermin Achtsamkeitstag: Samstag, 27.02.2021, 10.00 - 15.00 Uhr

Die Kursgebühr für den 8-Wochen-Online-MBCT-Kurs beträgt € 390,- und wird beim ersten Kurstermin per Lastschrift eingezogen.

Technische Voraussetzungen:

PC oder Notebook mit Webcam und Mikrofon, ZOOM herunterladen und installieren.

Zugang zum Online-MBCT-Kurs:

Mit der Buchungsbestätigung erhalten die Teilnehmer*innen einen Link, um sich über ZOOM zum Online-Kurs einzuloggen.

zur Kursbuchung:

https://www.benediktushof-holzkirchen.de/kategorie/kw/kathaupt/266/warenkorb-hinzufuegen/21SM05__ON/kw_redirect/warenkorb/

Beginn: 21.01.2021 **Ende:** 11.03.2021

Uhrzeit: 18 bis 20:30 Uhr

Adresse

Benediktushof

Klosterstraße 10

97292 Holzkirchen bei Würzburg

Online Einführung in das MBSR Programm Wochenendveranstaltung

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Kurs findet online statt.

Wochenendveranstaltung

Samstag 06.02.2021 von 10 bis 16 Uhr

Sonntag 07.02.2021 von 10 bis 13 Uhr

Was bedeutet es, achtsam zu sein? Wach zu sein, ganz da zu sein? Wie kann es in einem vollen Alltag gelingen?

Dieses Wochenende bietet die Möglichkeit, das Achtsamkeitsprogramm MBSR in seinen Grundzügen kennenzulernen und bietet eine Einführung in die Achtsamkeitsübungen des Programms.

Kosten € 140[nbsp]

inklusive der gesetzlich vorgeschriebenen USt

Beginn: 06.02.2021 **Ende:** 07.02.2021

Uhrzeit: 10 bis 16 Uhr

Adresse

Praxis für Achtsamkeit, Kunst und Therapie

Alexanderstraße 16

53111 Bonn

Achtsamkeitstag MBCT und MBSR

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Aufgrund des Online Formats endet dieser Kurs bereits um 15 Uhr.

Ein Tag zum Vertiefen der Praxis für ehemalige TeilnehmerInnen der MBCT und MBSR Programms und Menschen, die bereits über Meditationserfahrung verfügen. Kostenbeitrag: € 30
Je nach der gültigen Corona Schutzverordnung findet dieser Tag online statt.

Beginn: 20.02.2021 **Ende:** 20.02.2021

Uhrzeit: 10 bis 15 Uhr

Adresse

Praxis für Achtsamkeit, Kunst und Therapie

Alexanderstraße 16

53111 Bonn

MBCT 8-Wochenkurs Dienstagabends

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBCT verbindet das 8 Wochenprogramm mit Elementen der kognitiven Verhaltenstherapie und dient der Depressionsprophylaxe und dem sich Lösen von chronischer Unzufriedenheit und Grübelzwängen. Das Erkennen von Frühwarnsymptomen und das Üben mit diesen einen konstruktiven Umgang zu finden sowie das Entwickeln eines Hilfeplans sind wichtige Bestandteile des Kurses.

Bitte beachten Sie: um am MBCT Programm teilnehmen zu können sollte die akute Phase der Depression abgeklungen sein.

Der Kurs beinhaltet ein Vor- und ein Nachgespräch. Das Vorgespräch ist obligatorisch.

Kosten: Die Kursgebühr beträgt € 410 inklusive der gesetzlich vorgeschriebenen USt.

Im Kurspreis enthalten sind insgesamt 35 Unterrichtseinheiten: die Kursgebühr für 8 wöchentliche Termine im Umfang von 2,5 bis 3 Zeitstunden, der Achtsamkeitstag, so wie ein Vor- und ein Nachgespräch im Umfang von jeweils 45 Minuten, sowie sämtliche Kursmaterialien in Form eines Arbeitsbuches und Downloads zu den formalen Übungen des 8 Wochen-Programms. Aufgrund der Corona Bestimmungen finden die Achtsamkeitstage zur Zeit online statt.

Für das MBCT Programm wird ein Nachtreffen empfohlen: dieser Termin wird am Ende des Kurses gemeinsam vereinbart und sollte etwa 3 bis 4 Monate später stattfinden. Die Kosten für dieses Treffen im Umfang von 2 Zeitstunden betragen € 30 und werden gesondert berechnet.

Beginn: 16.03.2021 **Ende:** 04.05.2021

Uhrzeit: 10 bis 12:30 Uhr

Adresse

Praxis für Achtsamkeit, Kunst und Therapie
Alexanderstraße 16
53111 Bonn

MBSR 8-Wochenkurs mittwochabends

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Kurs findet online statt.

Kosten: Die Kursgebühr beträgt € 380 inklusive der gesetzlich vorgeschriebenen UST.

Im Kurspreis enthalten sind insgesamt 35 Unterrichtseinheiten: die Kursgebühr für 8 wöchentliche Termine im Umfang von 2,5 Zeitstunden, der Achtsamkeitstag, so wie ein Vor- und ein Nachgespräch im Umfang von jeweils 45 Minuten, sowie sämtliche Kursmaterialien in Form eines Arbeitsbuches und Downloads zu den formalen Übungen des 8 Wochen-Programms.

Aufgrund der Corona Bestimmungen finden die Achtsamkeitstage zur Zeit online statt.

Weitere Informationen finden Sie auf meiner Website unter <http://www.mbsr-silke-may.de>

Beginn: 17.03.2021 **Ende:** 05.05.2021

Uhrzeit: 19 bis 21:30 Uhr

Adresse

Praxis für Achtsamkeit, Kunst und Therapie
Alexanderstraße 16
53111 Bonn

MBSR 8-Wochenkurs mittwochvormittags

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Kosten: Die Kursgebühr beträgt € 380 inklusive der gesetzlich vorgeschriebenen UST.

Im Kurspreis enthalten sind insgesamt 35 Unterrichtseinheiten: die Kursgebühr für 8 wöchentliche Termine im Umfang von 2,5 Zeitstunden, der Achtsamkeitstag, so wie ein Vor- und ein Nachgespräch im Umfang von jeweils 45 Minuten, sowie sämtliche Kursmaterialien in Form eines Arbeitsbuches und Downloads zu den formalen Übungen des 8 Wochen-Programms.

Aufgrund der Corona Bestimmungen finden die Achtsamkeitstage zur Zeit online statt.

Weitere Informationen finden Sie auf meiner Website unter <http://www.mbsr-silke-may.de>

Beginn: 17.03.2021 **Ende:** 05.05.2021

Uhrzeit: 19 bis 21:30 Uhr

Adresse

Praxis für Achtsamkeit, Kunst und Therapie
Alexanderstraße 16
53111 Bonn

MBCT 8-Wochenkurs donnerstagnachmittags

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBCT verbindet das 8 Wochenprogramm mit Elementen der kognitiven Verhaltenstherapie und dient der Depressionsprophylaxe und dem sich Lösen von chronischer Unzufriedenheit und Grübelzwängen. Das Erkennen von Frühwarnsymptomen und das Üben mit diesen einen konstruktiven Umgang zu finden sowie das Entwickeln eines Hilfeplans sind wichtige Bestandteile des Kurses.

Bitte beachten Sie: um am MBCT Programm teilnehmen zu können sollte die akute Phase der Depression abgeklungen sein.

Der Kurs beinhaltet ein Vor- und ein Nachgespräch. Das Vorgespräch ist obligatorisch.

Kosten: Die Kursgebühr beträgt € 410 inklusive der gesetzlich vorgeschriebenen USt. Im Kurspreis enthalten sind insgesamt 35 Unterrichtseinheiten: die Kursgebühr für 8 wöchentliche Termine im Umfang von 2,5 bis 3 Zeitstunden, der Achtsamkeitstag, so wie ein Vor- und ein Nachgespräch im Umfang von jeweils 45 Minuten, sowie sämtliche Kursmaterialien in Form eines Arbeitsbuches und Downloads zu den formalen Übungen des 8 Wochen-Programms. Aufgrund der Corona Bestimmungen finden die Achtsamkeitstage zur Zeit online statt.

Für das MBCT Programm wird ein Nachtreffen empfohlen: dieser Termin wird am Ende des Kurses gemeinsam vereinbart und sollte etwa 3 bis 4 Monate später stattfinden. Die Kosten für dieses Treffen im Umfang von 2 Zeitstunden betragen € 30 und werden gesondert berechnet.

Beginn: 18.03.2021 **Ende:** 06.05.2021

Uhrzeit: 10 bis 12:30 Uhr

Adresse

Praxis für Achtsamkeit, Kunst und Therapie

Alexanderstraße 16

53111 Bonn

Einführung in das MBSR Programm Wochenendveranstaltung

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Wochenendveranstaltung

Samstag 17.04.2021 von 10 bis 16 Uhr

Sonntag 18.04.2021 von 10 bis 13 Uhr

Was bedeutet es, achtsam zu sein? Wach zu sein, ganz da zu sein? Wie kann es in einem vollen Alltag gelingen?

Dieses Wochenende bietet die Möglichkeit, das Achtsamkeitsprogramm MBSR in seinen Grundzügen kennenzulernen und bietet eine Einführung in die Achtsamkeitsübungen des Programms.

Kosten € 140[nbsp]

inklusive der gesetzlich vorgeschriebenen USt

Beginn: 17.04.2021 **Ende:** 18.04.2021

Uhrzeit: 10 bis 16 Uhr

Adresse

Praxis für Achtsamkeit, Kunst und Therapie

Alexanderstraße 16

53111 Bonn

Achtsamkeitstag MBCT und MBSR

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Ein Tag zum Vertiefen der Praxis für ehemalige TeilnehmerInnen der MBCT und MBSR Programms

und Menschen, die bereits über Meditationserfahrung verfügen. Kostenbeitrag: € 30
Je nach der gültigen Corona Schutzverordnung findet dieser Tag online statt.

Beginn: 24.04.2021 **Ende:** 24.04.2021

Uhrzeit: 10 bis 16 Uhr

Adresse

Praxis für Achtsamkeit, Kunst und Therapie

Alexanderstraße 16

53111 Bonn

MBCT 8-Wochenkurs Dienstagabends

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBCT verbindet das 8 Wochenprogramm mit Elementen der kognitiven Verhaltenstherapie und dient der Depressionsprophylaxe und dem sich Lösen von chronischer Unzufriedenheit und Grübelzwängen. Das Erkennen von Frühwarnsymptomen und das Üben mit diesen einen konstruktiven Umgang zu finden sowie das Entwickeln eines Hilfeplans sind wichtige Bestandteile des Kurses.

Bitte beachten Sie: um am MBCT Programm teilnehmen zu können sollte die akute Phase der Depression abgeklungen sein.

Der Kurs beinhaltet ein Vor- und ein Nachgespräch. Das Vorgespräch ist obligatorisch.

Kosten: Die Kursgebühr beträgt € 410 inklusive der gesetzlich vorgeschriebenen USt.

Im Kurspreis enthalten sind insgesamt 35 Unterrichtseinheiten: die Kursgebühr für 8 wöchentliche Termine im Umfang von 2,5 bis 3 Zeitstunden, der Achtsamkeitstag, so wie ein Vor- und ein Nachgespräch im Umfang von jeweils 45 Minuten, sowie sämtliche Kursmaterialien in Form eines Arbeitsbuches und Downloads zu den formalen Übungen des 8 Wochen-Programms.

Aufgrund der Corona Bestimmungen finden die Achtsamkeitstage zur Zeit online statt.

Für das MBCT Programm wird ein Nachtreffen empfohlen: dieser Termin wird am Ende des Kurses gemeinsam vereinbart und sollte etwa 3 bis 4 Monate später stattfinden. Die Kosten für dieses Treffen im Umfang von 2 Zeitstunden betragen € 30 und werden gesondert berechnet.

Beginn: 11.05.2021 **Ende:** 29.06.2021

Uhrzeit: 10 bis 12:30 Uhr

Adresse

Praxis für Achtsamkeit, Kunst und Therapie

Alexanderstraße 16

53111 Bonn

MBSR 8-Wochenkurs mittwochabends

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Kosten: Die Kursgebühr beträgt € 380 inklusive der gesetzlich vorgeschriebenen USt.

Im Kurspreis enthalten sind insgesamt 35 Unterrichtseinheiten: die Kursgebühr für 8 wöchentliche Termine im Umfang von 2,5 Zeitstunden, der Achtsamkeitstag, so wie ein Vor- und ein Nachgespräch im Umfang von jeweils 45 Minuten, sowie sämtliche Kursmaterialien in Form eines Arbeitsbuches und Downloads zu den formalen Übungen des 8 Wochen-Programms. Weitere Informationen finden Sie auf meiner Website unter <http://www.mbsr-silke-may.de>

Beginn: 12.05.2021 **Ende:** 30.06.2021

Uhrzeit: 19 bis 21:30 Uhr

Adresse

Praxis für Achtsamkeit, Kunst und Therapie

Alexanderstraße 16

53111 Bonn

MBCT 8-Wochenkurs Mittwochvormittags

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBCT verbindet das 8 Wochenprogramm mit Elementen der kognitiven Verhaltenstherapie und dient der Depressionsprophylaxe und dem sich Lösen von chronischer Unzufriedenheit und Grübelzwängen. Das Erkennen von Frühwarnsymptomen und das Üben mit diesen einen konstruktiven Umgang zu finden sowie das Entwickeln eines Hilfeplans sind wichtige Bestandteile des Kurses.

Bitte beachten Sie: um am MBCT Programm teilnehmen zu können sollte die akute Phase der Depression abgeklungen sein.

Der Kurs beinhaltet ein Vor- und ein Nachgespräch. Das Vorgespräch ist obligatorisch.

Kosten: Die Kursgebühr beträgt € 410 inklusive der gesetzlich vorgeschriebenen USt.

Im Kurspreis enthalten sind insgesamt 35 Unterrichtseinheiten: die Kursgebühr für 8 wöchentliche Termine im Umfang von 2,5 bis 3 Zeitstunden, der Achtsamkeitstag, so wie ein Vor- und ein Nachgespräch im Umfang von jeweils 45 Minuten, sowie sämtliche Kursmaterialien in Form eines Arbeitsbuches und Downloads zu den formalen Übungen des 8 Wochen-Programms.

Aufgrund der Corona Bestimmungen finden die Achtsamkeitstage zur Zeit online statt.

Für das MBCT Programm wird ein Nachtreffen empfohlen: dieser Termin wird am Ende des Kurses gemeinsam vereinbart und sollte etwa 3 bis 4 Monate später stattfinden. Die Kosten für dieses Treffen im Umfang von 2 Zeitstunden betragen € 30 und werden gesondert berechnet.

Beginn: 12.05.2021 **Ende:** 30.06.2021

Uhrzeit: 10 bis 12:30 Uhr

Adresse

Praxis für Achtsamkeit, Kunst und Therapie

Alexanderstraße 16

53111 Bonn

Achtsamkeitstag MBCT und MBSR

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Ein Tag zum Vertiefen der Praxis für ehemalige TeilnehmerInnen der MBCT und MBSR Programms und Menschen, die bereits über Meditationserfahrung verfügen. Kostenbeitrag: € 30

Je nach der gültigen Corona Schutzverordnung findet dieser Tag online statt.

Beginn: 19.06.2021 **Ende:** 19.06.2021

Uhrzeit: 10 bis 16 Uhr

Adresse

Praxis für Achtsamkeit, Kunst und Therapie

Alexanderstraße 16
53111 Bonn

Einführung in das MBSR Programm Wochenendveranstaltung

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Wochenendveranstaltung

Samstag 09.10.2021 von 10 bis 16 Uhr

Sonntag 10.10.2021 von 10 bis 13 Uhr

Was bedeutet es, achtsam zu sein? Wach zu sein, ganz da zu sein? Wie kann es in einem vollen Alltag gelingen?

Dieses Wochenende bietet die Möglichkeit, das Achtsamkeitsprogramm MBSR in seinen Grundzügen kennenzulernen und bietet eine Einführung in die Achtsamkeitsübungen des Programms.

Kosten € 140[nbsp]
inklusive der gesetzlich vorgeschriebenen USt

Beginn: 09.10.2021 **Ende:** 10.10.2021

Uhrzeit: 10 bis 16 Uhr

Adresse

Praxis für Achtsamkeit, Kunst und Therapie

Alexanderstraße 16

53111 Bonn