

Nächste Kurse von Silke May

Achtsamkeitstag MBCT und MBSR

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Ein Tag zum Vertiefen der Praxis für ehemalige Teilnehmer:innen der MBCT und MBSR Programme.

Kostenbeitrag: € 45

Beginn: 25.05.2024 **Ende:** 25.05.2024

Uhrzeit: 10 bis 16 Uhr

Adresse

Praxis für Achtsamkeit, Kunst und Therapie

Alexanderstraße 16

53111 Bonn

MBCT Kompaktkurs

Kurse mit Übernachtung

MBCT - ein Weg aus dem Grübelkarussell

Kursleitung: Silke May

Beginn: Sonntag 23.06.2024 um 18 Uhr

Ende: Donnerstag 28.06.2024 um 13 Uhr

Kosten: € 440

zzgl. Unterkunft und Verpflegung

Dieser Kurs beinhaltet das komplette MBCT Programm. Er basiert auf Übungen zur Wahrnehmung des Körpers und des Atems sowie Meditationsübungen in Stille und in Bewegung und wendet sich insbesondere unseren Denkgewohnheiten zu.

Konkrete Umgangsweisen mit schwierigen Gedanken werden erprobt, Frühwarnzeichen erforscht und Handlungspläne entwickelt. Wie kann es gelingen, im Alltag mit unangenehmem Erleben, mit den damit einhergehenden Gedanken, Gefühlen und belastenden Körperempfindungen zu sein - und bei all dem gegenwärtig zu bleiben?

MBCT wird begleitet von Aspekten der Kognitiven Verhaltenstherapie, psychoedukativen Elemente zum grundlegenden Verständnis von depressivem Erleben und alltagsbezogenen praktische Übungen.

Der Kurs ist offen für alle Interessierten, sowohl für Einstieger als auch für Fortgeschrittene.

Bitte melden Sie sich über den Benediktushof an.

Nähere Informationen und das Anmeldeformular finden Sie hier:

<https://www.benediktushof-holzkirchen.de>

<https://www.mbsr-silke-may.de>

Beginn: 23.06.2024 **Ende:** 28.06.2024

Adresse

Benediktushof

Klosterstraße 10

97292 Holzkirchen

Fortlaufender Vertiefungskurs

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
fortlaufende Gruppe über 5 Termine

Der Vertiefungskurs widmet sich der eigenen Praxis und ist gedacht für Ehemalige meiner Kurse, sowohl MBSR als auch MBCT. Neben der Sitzmeditation sind eine Austauschrunde sowie auch verschiedene Meditationsformen, in Stille und auch angeleitet, in Bewegung und in Ruhe, fester Bestandteil dieser Abende. Im Austausch geht es insbesondere um das, was uns unterstützt, uns hilft, aber auch um das, was schwierig ist und uns hindert. Immer geht es um die Frage, wie wir die Achtsamkeitspraxis in unseren Alltag bringen können und so zu mehr Gelassenheit und innerer Ruhe finden. Es werden in diesem Zusammenhang einzelne Aspekte der MBSR und MBCT Programme vertieft und erweitert. Dieser Kurs findet an 5 fortlaufenden Terminen monatlich statt.

Kosten: insgesamt für alle 5 Termine € 170 inklusive der gesetzlich vorgeschriebenen USt.

Beginn: 12.07.2024 **Ende:** 13.12.2024

Uhrzeit: 18 bis 20 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 € 420 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 <https://www.mbsr-silke-may.de>

Beginn: 20.08.2024 **Ende:** 08.10.2024

Uhrzeit: 18 bis 20:30 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 € 390 inklusive der gesetzlich vorgeschriebenen UST.

Im Kurspreis enthalten sind insgesamt 35 Unterrichtseinheiten: die Kursgebühr für 8 wöchentliche Termine im Umfang von 2,5 Zeitstunden, inklusive einer Pause, 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 <https://www.mbsr-silke-may.de>

Beginn: 21.08.2024 **Ende:** 09.10.2024

Uhrzeit: 18 bis 20:30 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 € 390 inklusive der gesetzlich vorgeschriebenen UST.

Im Kurspreis enthalten sind insgesamt 35 Unterrichtseinheiten: die Kursgebühr für 8 wöchentliche Termine im Umfang von 2,5 Zeitstunden, inklusive einer Pause, 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 <https://www.mbsr-silke-may.de>

Beginn: 21.08.2024 **Ende:** 09.10.2024

Uhrzeit: 10 bis 12:30 Uhr

Adresse

Praxis für Achtsamkeit, Kunst und Therapie

Alexanderstraße 16

53111 Bonn

Online MBCT Kurs 8 Wochen Benediktushof August 2024

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 Vorgespräch 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:

Die Kursgebühr für den 8-Wochen-Online-MBCT-Kurs beträgt € 420,- 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/bereich/kursdetails/kurs/24SM51__ON/kursname/Online%20-%20MBCT-Kurs%20ueber%208%20Wochen%20x%20Donnerstagabend%20und%](https://www.benediktushof-holzkirchen.de/kategorie/kw/bereich/kursdetails/kurs/24SM51__ON/kursname/Online%20-%20MBCT-Kurs%20ueber%208%20Wochen%20x%20Donnerstagabend%20und%20)

201%20x%20Sonntag/kategorie-id/190/

Beginn: 22.08.2024 **Ende:** 17.10.2024

Uhrzeit: 18 bis 20:30 Uhr

Adresse

ONLINE Benediktushof

Klosterstraße 10

97292 Holzkirchen

MBCT Einführung

Kurse mit Übernachtung

MBCT Einführung mit Silke May

Beginn: Freitag 06.09.2024 um 18 Uhr

Ende: Sonntag 08.09.2024 um 13 Uhr

Kosten: € 220

zzgl. Unterkunft und Verpflegung

Bitte melden Sie sich direkt über den Benediktushof[[n](#)bsp]an.

Weitere Informationen sowie das Anmeldeformular finden Sie hier:

<https://www.benediktushof-holzkirchen.de>

<https://www.mbsr-silke-may.de>

MBCT Einführung[[n](#)bsp]

Erwartungen, Ansprüche und Vergleiche, Meinungen und Urteile lassen uns tiefes Leid erfahren. Im MBCT (mindfulness based cognitive therapy) werden diese Denkprozesse erforscht und ihnen gegenüber eine achtsame Haltung eingeübt – hier und jetzt, in der Gegenwart.

MBCT verbindet das klassische MBSR Programm mit Elementen der kognitiven Verhaltenstherapie. Entwickelt als Prophylaxe für chronische Depressionen widmet sich dieses Programm insbesondere den Denkstrukturen und deren Zusammenhang mit den Stimmungen und Körperempfindungen. Geeignet ist dieses Wochenende für jeden, der es kennt, zu grübeln, sich in Gedankenschleifen zu verlieren, sich seinen Stimmungen gegenüber ausgeliefert zu fühlen, mit Unzufriedenheit vertraut ist oder einfach mehr über diese Denkprozesse erfahren möchte.

Beginn: 06.09.2024 **Ende:** 08.09.2024

Adresse

Benediktushof

Klosterstraße 10

97292 Holzkirchen

ONLINE Achtsamkeitstag MBCT

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Ein Tag zum Vertiefen der Praxis für ehemalige Teilnehmer:innen der MBCT und MBSR Programme.

Kostenbeitrag: € 45.

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

Beginn: 29.09.2024 **Ende:** 29.09.2024

Uhrzeit: 10 bis 15 Uhr

Adresse

ONLINE Praxis für Achtsamkeit, Kunst und Therapie

Alexanderstraße 16

53111 Bonn

MBCT 8-Wochenkurs diensttagabends

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 € 420 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 <https://www.mbsr-silke-may.de>

Beginn: 29.10.2024 **Ende:** 17.12.2024

Uhrzeit: 18 bis 20:30 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 € 390 inklusive der gesetzlich vorgeschriebenen USt.

Im Kurspreis enthalten sind insgesamt 35 Unterrichtseinheiten: die Kursgebühr für 8 wöchentliche Termine im Umfang von 2,5 Zeitstunden inklusive einer Pause, 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 <https://www.mbsr-silke-may.de>

Beginn: 30.10.2024 **Ende:** 18.12.2024

Uhrzeit: 18 bis 20:30 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 € 390 inklusive der gesetzlich vorgeschriebenen UST.

Im Kurspreis enthalten sind insgesamt 35 Unterrichtseinheiten: die Kursgebühr für 8 wöchentliche Termine im Umfang von 2,5 Zeitstunden inklusive einer Pause, 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 <https://www.mbsr-silke-may.de>

Beginn: 30.10.2024 **Ende:** 18.12.2024

Uhrzeit: 10 bis 12:30 Uhr

Adresse

Praxis für Achtsamkeit, Kunst und Therapie

Alexanderstraße 16
53111 Bonn

Online MBCT Kurs 8 Wochen Benediktushof Oktober 2024

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 Vorgespräch 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 findet Online statt.

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

Die Kursgebühr für den 8-Wochen-Online-MBCT-Kurs beträgt € 420,- 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/bereich/kursdetails/kurs/24SM52__ON/kursname/Online%20-%20MBCT-Kurs%20ueber%208%20Wochen%20x%20Donnerstagabend%20und%201%20x%20Sonntag/#inhalt

Beginn: 31.10.2024 **Ende:** 19.12.2024

Uhrzeit: 18 bis 20:30 Uhr

Adresse

ONLINE Benediktushof

Klosterstraße 10

97292 Holzkirchen

ONLINE Achtsamkeitstag MBCT

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Ein Tag zum Vertiefen der Praxis für ehemalige Teilnehmer:innen der MBCT und MBSR Programme.

Kostenbeitrag: € 45.

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

Beginn: 08.12.2024 **Ende:** 08.12.2024

Uhrzeit: 10 bis 15 Uhr

Adresse

ONLINE Praxis für Achtsamkeit, Kunst und Therapie

Alexanderstraße 16

53111 Bonn