



*“Man kann die Wellen nicht stoppen, aber man kann lernen zu surfen.”
Jon Kabat-Zinn*

Achtsamkeit bei Depressionen, Ängsten und negativem Grübeln (MBCT): Das 8-Wochen Training

Die Kultivierung von Achtsamkeit führt zu Stressresilienz, steigert die Lebensfreude, erhöht die Konzentrationsfähigkeit und fördert die Gesundheit – das belegen zahlreiche Studien.

MBCT kombiniert die Kernelemente aus dem MBSR (Stressbewältigung durch Achtsamkeit)-Programm mit Techniken der kognitiven Verhaltenstherapie. 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. Das Training hilft Teilnehmern, eine differenzierte Wahrnehmung von Gedanken, Emotionen und Körperempfindungen zu entwickeln. Teilnehmer lernen, negative innere Erfahrungen von Handlungsimpulsen oder gewohnheitsmäßigen Denkmustern abzukoppeln. Sie üben, anstatt per „Autopilot“ in Grübeleien und niedergedrückte Stimmung zu versinken, sich bewusst hilfreichen Maßnahmen zuzuwenden, die den Rückfall verhindern helfen.

Der intensive Kurs besteht aus einem individuellen Vorgespräch, acht 2.5 stündigen Treffen, und einem ganzen Übungstag (Samstag oder Sonntag). Teilnehmer erhalten ein Arbeitsbuch und CDs/MP3s (insgesamt 4 Stunden Audio-Material) mit Übungsanleitungen zur Unterstützung ihrer regelmäßigen Übung zuhause. Dank Unterstützung durch das Studierendenwerk stark ermäßigte Kursgebühren €105 (Studierende)/ €185 (Mitarbeitende).

Kursleitung: *Antje Ricken, M.A., Heilpraktikerin in privater Praxis seit 2006. 30 Jahre Erfahrung in Hochschul- und Erwachsenenbildung, 20 Jahre Meditationsstudien. Ausbildung und Zertifizierung zur MBSR-Lehrerin beim Center for Mindfulness, University of Massachusetts Medical School. Zur MBCT Lehrerin beim Achtsamkeitsinstitut Ruhr. Zur Meditationslehrerin (MMTCP) bei Jack Kornfield.*

NÄCHSTE KURSE: MBCT ab **Mo 19.10. - 14.12.2026** (nicht am 09.11.), **18 – 20:30 Uhr** in Bayreuth. **Übungstag Sa 05.12. von 10 – 16 Uhr.** **Nächste Kursstarts voraussichtlich 18.01. 2026.**

Bitte kontaktieren Sie mich mit Fragen oder für ein Anmeldungsgespräch!



PRAXIS FÜR ACHTSAMKEIT UND HEILKUNST

Antje Ricken, M.A., Heilpraktikerin
Karl-Kronberger-Str. 4, 95488 Eckersdorf
0178 7775084 kurse@achtsame-heilkunst.de
www.achtsame-heilkunst.de