

## **Achtsamkeit bei Depressionen (MBCT)**

### **8-Wochen Training**

**8x Montag ab 29.04.2024, 18.00 - 20.30 Uhr  
(ohne 20.05., Pfingstmontag)**

**Übungstag: 15.06.2024, 10.00 - 16.00 Uhr**

EBZ BT, Praxis Uffmann, Friedrich-Ebert-Str.10, 95448 Bayreuth

Der Kurs ist für Menschen gedacht, die depressive Episoden erlebt haben und eignet sich zur Rückfallprävention.

Ziel des Kurses ist es, Frühwarnsysteme wie depressionsfördernde Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen rechtzeitig wahrzunehmen. Die Teilnehmenden üben, aus dem Autopilot der Grübeleien und der Abwärtsspirale auszusteigen und Maßnahmen zu ergreifen, die einen Rückfall verhindern sollen.

Kursleiterin Antje Ricken wurde beim Center for Mindfulness in den USA und beim Achtsamkeitsinstitut Ruhr ausgebildet.



#### **Mitveranstalter:**

Praxis für Achtsamkeit und Heilkunst, Eckersdorf

#### **Referentin:**

Antje Ricken, Achtsamkeitslehrerin, Heilpraktikerin

#### **Kosten:**

300,-

#### **Hinweis:**

Bitte melden Sie sich frühzeitig für ein Vorgespräch

#### **Anmeldung:**

Bei der Referentin unter [kurse@achtsame-heilkunst.de](mailto:kurse@achtsame-heilkunst.de) oder 0178/7775084

**Evangelisches Bildungswerk Oberfranken-Mitte e.V.**

Richard-Wagner-Straße 24  
95444 Bayreuth

Telefon: 0921 / 56 06 81-0

Telefax: 921 / 56 06 81-5

E-Mail: [info@ebw-oberfranken-mitte.de](mailto:info@ebw-oberfranken-mitte.de)

Internet: [www.ebw-oberfranken-mitte.de](http://www.ebw-oberfranken-mitte.de)