

## Nächste Kurse von Brigitte Konrad

### MBSR-Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Die MBSR-Kurse sind von der zentralen Prüfstelle Prävention der gesetzlichen Krankenkassen geprüft und zertifiziert. Bei regelmäßiger Teilnahme (mindestens 80%) ist eine Zuschussung durch die Krankenkasse von ca. 100 - 150 Euro möglich. Manche Krankenkassen gewähren einen höheren Zuschuss oder bezahlen die Kurskosten vollständig.

**Beginn:** 05.08.2024    **Ende:** 30.09.2024

**Uhrzeit:** 18:30 - 21:00 Uhr

#### Adresse

Achtsamkeitspraxis Oldenburg

Ziegelhofstr. 21

26121 Oldenburg

### MBCT - Eine Rückfallprophylaxe bei Depression und Angst

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBCT- Mindfulness-Based-Cognitive Therapie bei Depression , Angst - und Panikzustände ist ein Ansatz zur Rückfallprävention. Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie wurde von den Professoren Williams, Teasdale und Segal entwickelt, um Menschen mit ein- oder mehrfach durchlebter Depression und Angstzustände eine Methode an die Hand zu geben, die das Risiko eines Rückfalls verringert.

MBCT kombiniert die Kernelemente aus dem MBSR-Programm mit Techniken der kognitiven Verhaltenstherapie in einem Trainingsprogramm. Neben den formalen Achtsamkeitsübungen und der Schulung der Achtsamkeit im Alltag, beinhaltet das Programm grundlegende Informationen zum Thema Depression und Angst und greift auf Übungen der kognitiven Verhaltenstherapie zurück. Um das Trainingsprogramm um den Aspekt der Selbstsorge und des Selbstmitgefühls zu ergänzen, besteht der Kurs aus

9 Achtsamkeitseinheiten und 2 Übungstage.

**Beginn:** 06.08.2024    **Ende:** 01.10.2024

**Uhrzeit:** 18:30 - 21:00 Uhr

#### Adresse

Achtsamkeitspraxis Oldenburg

Sonnenstr 37 A

26123 Oldenburg

### MBSR-Stressbewältigung durch Achtsamkeit am Vormittag (KOPIE)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Die MBSR-Kurse sind von der zentralen Prüfstelle Prävention der gesetzlichen Krankenkassen geprüft und zertifiziert. Bei regelmäßiger Teilnahme (mindestens 80%) ist eine Zuschussung durch die Krankenkasse von ca. 100 -150 Euro möglich. Manche Krankenkassen gewähren einen höheren Zuschuss oder bezahlen die Kurskosten vollständig.

**Beginn:** 06.08.2024    **Ende:** 01.10.2024

**Uhrzeit:** 10:00 -12:30 Uhr

**Adresse**

Achtsamkeitspraxis Oldenburg

Sonnenstr 37 A

26123 Oldenburg

**MBSR-Stressbewältigung durch Achtsamkeit am Vormittag**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Die MBSR-Kurse sind von der zentralen Prüfstelle Prävention der gesetzlichen Krankenkassen geprüft und zertifiziert. Bei regelmäßiger Teilnahme (mindestens 80%) ist eine Zuschussung durch die Krankenkasse von ca. 100 -150 Euro möglich. Manche Krankenkassen gewähren einen höheren Zuschuss oder bezahlen die Kurskosten vollständig.

**Beginn:** 22.10.2024    **Ende:** 10.12.2024

**Uhrzeit:** 10:00 -12:30 Uhr

**Adresse**

Achtsamkeitspraxis Oldenburg

Sonnenstr 37 A

26123 Oldenburg

**MBCT - Eine Rückfallprophylaxe bei Depression und Angst (KOPIE)**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBCT- Mindfulness-Based-Cognitive Therapie bei Depression , Angst - und Panikzustände ist ein Ansatz zur Rückfallprävention. Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie wurde von den Professoren Williams, Teasdale und Segal entwickelt, um Menschen mit ein- oder mehrfach durchlebter Depression und Angstzustände eine Methode an die Hand zu geben, die das Risiko eines Rückfalls verringert.

MBCT kombiniert die Kernelemente aus dem MBSR-Programm mit Techniken der kognitiven Verhaltenstherapie in einem Trainingsprogramm. Neben den formalen Achtsamkeitsübungen und der Schulung der Achtsamkeit im Alltag, beinhaltet das Programm grundlegende Informationen zum Thema Depression und Angst und greift auf Übungen der kognitiven Verhaltenstherapie zurück. Um das Trainingsprogramm um den Aspekt der Selbstsorge und des Selbstmitgefühls zu ergänzen, besteht der Kurs aus

9 Achtsamkeitseinheiten und 2 Übungstage.

**Beginn:** 22.10.2024    **Ende:** 10.12.2024

**Uhrzeit:** 18:30 - 21:00 Uhr

**Adresse**

Achtsamkeitspraxis Oldenburg

Sonnenstr 37 A

26123 Oldenburg