

wenn alles schwer wird ...

ACHTSAMKEIT



bei

DEPRESSION & ANGST

ACHTSAMKEITSTRAINING

für Menschen mit Erfahrung von

DEPRESSION und ANGST

MBCT (Mindfulness-based Cognitive Therapy) ist ein wissenschaftlich anerkanntes Programm zur Rückfallprophylaxe bei Menschen mit Depressionen und bei Angstzuständen.

Sie erlernen in diesem speziellen 8-wöchigen Achtsamkeitstraining, wie Sie aus destruktiven Denkgewohnheiten (wie Grübeln, automatisch ablaufenden kognitiven Routinen...) aussteigen, und wie Sie negativen Stimmungen, unerwünschten Impulsen und Empfindungen wirksam begegnen können.

Darüber hinaus wird es in diesem Kurs darum gehen, wie wir *mit* unserer persönlichen Geschichte und *mit* all den quälenden Erinnerungen, *mit* der Traurigkeit und der Angst, die wir manchmal in uns tragen, besser umgehen können.

Wir beschäftigen uns auch damit, wie wir mit Selbstfürsorge unser Leben in die Hand nehmen und zu einem sinnerfüllten, zufriedenen und „guten“ Leben kommen.

Sind Sie neugierig geworden? Ich freue mich auf ein unverbindliches Info-Gespräch mit Ihnen!

KURSLEITUNG: Pema Plagge

MBSR- Achtsamkeitstrainerin seit 2002, Heilpädagogin, Heilpraktikerin - Klass. Homöopathie, Psychotherapie (Acceptance & Commitment-Therapie/ACT)

innenRaum
Praxis für Körper und Geist



info@innenRaum.net

Tel: 0241-160 50 17

www.innenRaum.net

52066 Aachen, Schlossstr. 24