

# DER ACHTSAME WEG AUS DER DEPRESSION MBCT

## KURSDAUER 8 WOCHEN

MBCT steht für Mindfulness-Based Cognitive Therapy zur Vorbeugung eines depressiven Rückfalls. Grundelemente vom MBSR werden mit Techniken der kognitiven Verhaltenstherapie kombiniert zur Förderung von Selbstfürsorge und Wahrnehmung von Frühwarnsignalen. Die rückfallvermindernde Wirkung ist wissenschaftlich gut belegt.

<b>KERNELEMENTE DES KURSES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Achtsamkeitsübungen für den Alltag</li> <li>• achtsame Körperwahrnehmung und Körperübungen</li> <li>• Meditation im Sitzen und Gehen</li> </ul>
<b>ZIELGRUPPE</b>	Der Kurs richtet sich an Personen, die nicht mehr akut depressiv sind, aber bereits depressive Episoden erlebt haben oder unter depressiven Verstimmungen leiden und parallel zum Kurs in psychotherapeutischer Behandlung sind.
<b>FORMAT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ein persönliches Vorgespräch</li> <li>• 8 Wochen Kurs à 2,5 Stunden/Woche</li> <li>• Ein Tag der Achtsamkeit</li> <li>• Täglich 45 bis 60 Minuten selbständiges Üben</li> <li>• Gruppengrösse: Mind. 4 bis max. 7 Personen</li> </ul>
<b>KURSKOSTEN</b>	CHF 850.00
<b>KURSDATEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dienstagabend am 16.9.25, 23.9.25, 30.9.25, 14.10.25, 21.10.25, 28.10.25, 4.11.25 und 11.11.25, jeweils von 18.00 bis 20.30 Uhr</li> <li>• Achtsamkeitstag: Samstag 1.11.25 von 10:00 bis 16:00 Uhr</li> </ul>
<b>KURSLEITUNG</b>	 <p>lic. phil. Elena Rima Vidal Leitende Psychologin Leiterin Ambulante Dienste Bern Telefon +41 31 868 37 60 <a href="mailto:elena.rima@pkwyss.ch">elena.rima@pkwyss.ch</a></p>
<b>KURSORT</b>	Privatklinik Wyss AG, Ambulante Dienste Bern, Schläflistrasse 17, 3013 Bern Telefon +41 (0)31 868 37 60, <a href="mailto:sekretariatdirektion@pkwyss.ch">sekretariatdirektion@pkwyss.ch</a> , <a href="http://www.privatklinik-wyss.ch">www.privatklinik-wyss.ch</a>
<b>ANMELDUNG</b>	 <p>Bitte füllen Sie das Online-Anmeldeformular online unter <a href="http://www.privatklinik-wyss.ch/veranstaltungen/kursangebot/der-achtsame-weg-aus-der-depression-mbct">www.privatklinik-wyss.ch/veranstaltungen/kursangebot/der-achtsame-weg-aus-der-depression-mbct</a> aus. Mittels QR-Code gelangen Sie direkt zur Anmeldeseite. Nach dem erfolgreichen Absenden des Anmeldeformulars werden wir Sie für ein Vorgespräch kontaktieren, wir bitten Sie um etwas Geduld.</p>

