



MBCT und Achtsamkeitsmeditation

Dieses spezielle Training wird in der Gruppe vermittelt und ist therapeutisch wirksam. Es ist für Menschen konzipiert, die bereits eine oder mehrere depressive Episoden erlebt haben. Ebenso für Menschen, die die Erfahrung eines Burnout gemacht haben oder unter Ängsten leiden.

Das intensive Training erstreckt sich über 8 bis 10 Wochen und bietet so die Möglichkeit, eine **kontinuierliche Achtsamkeitspraxis für sich zu entwickeln**. Neuere Forschungsergebnisse der Neurobiologie haben gezeigt, dass dadurch das menschliche Gehirn befähigt wird, auch unter Stresseinwirkung für eine günstige Hormonausschüttung zu sorgen.

Reinschnuppern?

Regelmäßig biete ich Achtsamkeits-Tage und Info-Abende an. Diese vermitteln konkrete Erfahrungen mit der Achtsamkeits-Meditation und geben Ihnen Einblick in die Wirksamkeit der Methode.

Weitere Infos und aktuelle Termine in Ludwigsburg/
Stuttgart/Leonberg finden Sie unter:

www.sandra-brodtmann.de



Sandra Brodtmann

Achtsamkeits-Training (MBSR / MBCT)
Persönlichkeits-zentriertes Coaching
Systemische Psychotherapie und Paartherapie

Gehenbühlstraße 8 • 70499 Stuttgart
E-Mail: mail@sandra-brodtmann.de
Telefon: 0711 - 83 88 70 93
Mobil: 0176 - 99 79 27 62

MITGLIED IM
mbsr-mbct
VERBAND
ACHTSAMKEIT IM LEBEN

SG SYSTEMISCHE
GESELLSCHAFT

MBCT – Mindfulness Based Cognitive Therapy

Achtsamkeitstraining und -therapie

zur Prävention von
Depressionen und Ängsten

Sie möchten ...

- mit sich in gutem Kontakt sein
- sich leicht und lebendig fühlen
- selbst gut für sich sorgen können

Verwirklichen Sie das,

indem Sie Achtsamkeit trainieren. Dadurch lernen Sie, erste Anzeichen einer depressiven Phase oder eines Burnout frühzeitig zu bemerken. Sie erhalten ein tiefes Verständnis dafür, wie Sie dem weiteren Abwärtstrend aktiv entgegenwirken und dauerhaft Rückfällen vorbeugen können.

Im intensiven **MBCT-8-Wochen-Kurs** führe ich Sie Schritt für Schritt in die Methode der Achtsamkeit ein.

Machen Sie mit ...

und überraschen Sie sich selbst!

Laden Sie Freude und Gelassenheit zu sich ein.

Gerne begleite ich Sie auf Ihrem Weg.

Daher freue ich mich, Sie vorab in einem persönlichen Einzel-Gespräch in meiner Praxis kennenzulernen. Dieser Termin gehört zur üblichen Vorbereitung auf einen MBCT-Kurs und ist kostenfrei.

So können Sie feststellen, ob der Kurs zu Ihrer momentanen Lebenssituation passt.

Anmeldung

Sie erreichen mich persönlich per E-Mail unter **mail@sandra-brodtmann.de** oder telefonisch unter **0176 - 99 79 27 62**.

MBCT steht für ...

Mindfulness Based Cognitive Therapy, also: Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie.

Die Achtsamkeitsmeditation können Sie in Ihren persönlichen Auszeiten nutzen, damit diese erholsam werden. Auch mitten im Alltag lernen Sie achtsam zu sein und sind dadurch leistungsfähiger und resistenter gegen Stress.

Im Verlauf des Kurses eignen Sie sich eine regelmäßige Meditationspraxis und eine achtsame innere Haltung an.

Dieses Trainingsprogramm gibt Ihnen die Möglichkeit, selbst aktiv zu werden und für Ihre psychische Stabilität zu sorgen. Es ist ein **Werkzeug zur Selbsthilfe**.

MBCT verbindet Elemente fernöstlicher Meditations- und Achtsamkeits-Traditionen mit Erkenntnissen der modernen Neurobiologie und der kognitiven Verhaltenstherapie. Achtsamkeitsmeditation ist wissenschaftlich gründlich erforscht und gehört in vielen psychosomatischen Kliniken zum gängigen Angebot.