



Neue Termine

MBCT - MINDFULNESS-BASED COGNITIVE THERAPY

Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie ein achtwöchiger MBCT-Kurs
für Menschen, die an Depression und Ängsten erkrankt sind.

VOM 16.10.2025 BIS 04.12.2025
ONLINE PER ZOOM

Der Online-Kurs findet donnerstags von 18:00 Uhr bis 20:30 Uhr über ZOOM statt. Die Kursgebühr beträgt 450 Euro. Diese beinhaltet neben dem Vor- und Nachgespräch und der Kursteilnahme auch Audioanleitungen und umfangreiche Arbeitsunterlagen.

In den Kurs mit ein, fließen meine langjährige Kompetenzen als Psychologische Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie) in einer Klinik-Ambulanz und als MBCT- und MBSR-Seniorlehrerin, Supervisorin und Ausbilderin sowie viele Jahre Erfahrung in der Durchführung von MBCT-Kursen.

ALLE TERMINE AUF EINEN BLICK:

16.10.2025, 23.10.2025, 30.10.2025, 06.11.2025, 13.11.2025, 20.11.2025,
22.11.2025 (Achtsamkeitstag an einem Samstag), 27.11.2025, 04.12.2025.

Voraussetzung für die Teilnahme ist ein persönliches Vorgespräch, das mit mir per Telefon oder ZOOM stattfinden kann. Dafür ist es hilfreich vorab zu schauen, ob Ihnen die Teilnahme an allen Terminen möglich ist.

Sie können gerne direkt >> per E-Mail mit mir Kontakt aufnehmen, um alle weiteren Informationen zu erhalten, Fragen zu klären oder direkt einen Vorgesprächstermin zu vereinbaren.

Ich freue mich darauf, mit Ihnen ins Gespräch zu kommen.

Heike Alsleben