



JETZT EIN  
VORGESPRÄCH  
VEREINBAREN

Noch freie Plätze!

## MBCT - MINDFULNESS-BASED COGNITIVE THERAPY

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

VOM 08.10.2026 BIS 26.11.2026  
ONLINE PER ZOOM

Der MBCT-Online-Kurs findet donnerstags von 09:00 Uhr bis 11:30 Uhr über ZOOM statt. Die Kursgebühr beträgt 470 Euro. Diese beinhaltet neben dem Vor- und Nachgespräch und der Kursteilnahme, Audioanleitungen und umfangreiche Arbeitsunterlagen.

In den Kurs mit ein fließen meine längjährige Kompetenz als Psychologische Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie) in einer Klinik-Ambulanz und als Senior-Achtsamkeitslehrerin (MBCT/MBSR) Supervisorin und Ausbilderin mit viel Erfahrung in der Durchführung von MBCT-Kursen und langjähriger Meditationspraxis.

ALLE TERMINE AUF EINEN BLICK:

08.10.26, 15.10.26, 22.10.26, 29.10.26, 05.11.26,  
12.11.26, 14.11.26 (Achtsamkeitstag), 19.11.26 und 26.11.26.

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

Bitte nehmen Sie >> per E-Mail Kontakt mit mir auf, um weitere Informationen zu erhalten, Fragen zu klären oder direkt einen Vorgesprächstermin zu vereinbaren.

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

*Heike Alsleben*

[www.heike-alsleben.de](http://www.heike-alsleben.de)

