

DIE ACHTSAMKEITSBASIERTE KOGNITIVE
THERAPIE (ABKT)
(MBCT - MINDFULNESS BASED
COGNITIVE THERAPY)

MODUL 1: SELBSTERFAHRUNG

Samstag 14. und Sonntag 15. Februar

Samstag 14. und Sonntag 15. März

Freitag, 3. April

Seminarleitung: Dr. Patrizia Collard,
London

Veranstaltungsort:
Nußgasse 4/23
1090 Wien

Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie:

ABKT wurde für Patienten, die an wiederkehrender Depression leiden, entwickelt. Die Therapieform lehnt sich stark an Jon Kabat-Zinn's 'MBSR' Programm an, welches nicht nur zur Bewältigung von Stressproblemen sondern auch bei Angststörungen, chronischen Schmerzen, Krebserkrankungen usw. sehr hilfreich ist.

Zielgruppen Modul 1 (Selbsterfahrung):

- Dieser Kurs bietet sich allen an, die ihre Lebensqualität verbessern und intensiver im Jetzt leben wollen.
- Ausbildungskandidaten im Probädeutikum
- Alle im psychosozialen Kontext arbeitende wie Psychotherapeuten, Coaches, Trainer, Sozialarbeiter u.a.
- Psychotherapeuten die Modul 2: Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie besuchen möchten.
- Alle an Selbsterfahrung Interessierte.

Die Achtsamkeitspraxis verfolgt folgende Ziele:

- mit sich selbst in Kontakt sein
- aufwachen und in Harmonie mit sich selbst und der Welt leben
- erforschen, wer wir sind, unsere Weltanschauung und Rolle in der Welt hinterfragen
- den Augenblick, in dem wir leben, in seiner Fülle schätzen lernen.

Infos und Anmeldung: kontakt@christaburger.at,
www.stressminus.co.uk ; www.christaburger.at

Inhalte:

Durch Übungen für unsere Sinne, Atemmeditationen und durch innere Körperwanderungen erfahren wir unsere Gedanken und Gefühle im Körper, lernen sie neu spüren und uns selbst anzunehmen.

Wir nehmen das Leben im Moment, wie es sich uns jetzt präsentiert, frei von Wertungen wahr. Es gibt nichts zu „verstehen“ – zu „beweisen“ – zu „tun“, nur zu sein. In der eigenen Präsenz, in der Achtsamkeit aus Stille und Leichtigkeit.

Seminarleitung:

Dr. Patrizia Collard ist gebürtige Wienerin und lebt meistens in London. Sie ist niedergelassene Verhaltenstherapeutin, Lehrtherapeutin für Integrative Psychotherapie und Lehrbeauftragte an verschiedenen Londoner Universitäten. Sie ist Forschungsbeauftragte und Supervisorin für MBCT und CBT an der University of East London sowie Autorin div. Publikationen. Zuletzt:

‘Multimodal Stress Therapy’ in ‘Integration in Psychotherapy’, Routledge 2006.

‘The Counsellor’s Handbook’ a practical A-Z guide to integrative counselling and psychotherapy, Nelson Thornes, 2008

Dr. Collard lebte 9 Jahre in China. Sie betreibt seit 1995 Studien in Taoismus, Buddhismus, Meditationsarbeit, und Yoga.

Kursorganisation:

Informationen finden sie unter:
www.stressminus.co.uk „Workshops“

sowie unter www.christaburger.at

Anmeldung erbeten an Christa Burger unter:
kontakt@christaburger.at

Die **Teilnehmerzahl** ist auf 10 Personen begrenzt.

Die **Kosten** pro Modul sind 450.-,

bei Einzahlung für Modul 1 bis 31. 12. 2008: 400.-

Einzahlungskonto: Bank Austria, Dr Patrizia
Collard, Kontonummer 00703454199; IBAN=AT25
1200 0007 0345 4199

Veranstaltungsort:

Praxis Christa Burger
Nußgasse 4/23
1090 Wien

Infos und Anmeldung: kontakt@christaburger.at,
www.stressminus.co.uk ; www.christaburger.at