

■ Zielgruppe

Sie interessieren sich für Verhaltenstherapie, Achtsamkeitsübungen, Meditation oder sind von emotionalen Belastungen oder nicht akuten Angststörungen betroffen? Dann lohnt sich ein Blick auf dieses Angebot, das von den Psychotherapieforschern und Kognitiven Verhaltenstherapeuten entwickelt wurde.

■ Termin

Beginn: Donnerstag, 10. Oktober 2024, 10:30 Uhr
Ende: Freitag, 11. Oktober 2024, 16:30 Uhr

■ Kosten

199,- € inkl. Übernachtung und Vollpension

■ Unterbringung

Ihr Seminar findet im Tagungshotel des Katholisch-Sozialen Instituts in Siegburg statt. Alle Teilnehmenden sind in Einzelzimmern vor Ort untergebracht.

■ Veranstaltungsort

Katholisch-Soziales Institut
Bergstraße 26
53721 Siegburg

■ Informationen und Anmeldung

Sabine Häusler, KSI
Tel. 02241 – 2517-408
E-Mail: haeusler@ksi.de

■ Seminarleitung

André Schröder
E-Mail: schroeder@ksi.de



CARE OF MINDS' MINDFULNESS BASED COGNITIVE THERAPY ZWEI TAGE GRUPPEN- ERFAHRUNGS-TRAINING



10.-11. OKTOBER 2024

Ein Ort des Dialogs

Achtsamkeit bezieht sich auf die Fähigkeit, unsere Gedanken, Gefühle, körperlichen Empfindungen und die Umgebung im gegenwärtigen Moment bewusst und wohlwollend wahrzunehmen. Der Ursprung dieser Praxis liegt in der buddhistischen Meditationsform, bekannt als Vipassana-Meditation.

■ Was ist Mindfulness Based Cognitive Therapy?

Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) ist ein international standardisiertes Trainingsprogramm zur Förderung des inneren Wohlbefindens und zur Bewältigung emotionaler Belastungen. *Care of Minds* (CAMS) bietet eine intensive zweitägige Version des MBCT-Programms des Oxford Mindfulness Centre an. Das Training von *Care of Minds* zielt darauf ab, den Teilnehmenden zu helfen, auf angenehme und unangenehme Erfahrungen des Lebens mit Achtsamkeit zu reagieren.

Entsprechend der MBCT-Trainingsmethode lernen die Teilnehmenden jede Lektion und Fähigkeit zunächst durch erfahrungsbezogene Praxis. Danach erfolgt eine praktische Erkundung der Erfahrungen. Basierend auf diesen Erfahrungen wird ein konzeptionelles Verständnis durch Diskussion entwickelt. So lernen die Teilnehmenden schrittweise verschiedene Stufen formaler Achtsamkeitspraktiken sowie informelle tägliche Praktiken.

■ Seminarinhalte

Das CAMS-MBCT-Programm umfasst 12 Stunden Training über 2 Tage. Am ersten Tag lernen die Teilnehmenden die Praktiken des Sitzens mit Atem, Bodyscan und Achtsamkeit für angenehme Erfahrungen, achtsamen Körperbewegungen und Achtsamkeitsglocken. Aufbaue auf diesen grundlegenden Praktiken lernen die Teilnehmenden am zweiten Tag die Kernfähigkeit der achtsamen Reaktion auf unangenehme Erfahrungen in Gedanken, Emotionen und körperlichen Empfindungen.

■ Referenzen

In den letzten fünf Jahren hat *Care of Minds* Achtsamkeitstrainings für verschiedene Gruppen von Gesundheitskräften und Psychologen, Lehrkräften, Patientengruppen, wie Nonnen und Priester sowie die allgemeine Öffentlichkeit an verschiedenen Orten durchgeführt. *Care of Minds* hat außerdem 10 MBCT-Trainingsgruppen für Fachkräfte im Jyotir Bhavan, Kochi, angeboten. Ein Forschungsprojekt zur Version der MBCT von *Care of Minds* wird derzeit mit dem Rajagiri College of Social Sciences in Kochi durchgeführt.

Hinweis: Die Veranstaltung findet in englischer Sprache mit deutscher Konsektivübersetzung statt.

■ Übersetzung

Prof. Dr. Tobias Häner, Prorektor Lehre und Professor für Exegese des Alten Testaments und Dialog mit den Kulturen des Vorderen Orients (KHKT)

■ Ressourcenteam



© privat

Dr. Roshin Kunnel John SVC
(Ph.D. in Klinischer Psychologie und Psychotherapie, Universität Basel, Schweiz; MBCT, Oxford Mindfulness Centre, UK), Klinische Psychologin und Psychotherapeutin, Kerala, Indien; Zertifizierte Trainerin der *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT).



© privat

Dr. Rajeev J. Michael OCD
(MPhil & PhD in Klinischer Psychologie, NIMHANS, Bangalore, Indien), Klinischer Psychologe und Assistenzprofessor am Rajagiri College of Social Sciences (RCSS), Kochi, Südindien; Geschult in der Vipassana-Buddhistischen Meditation.