



MEDIAN Ambulantes
Gesundheitszentrum Stuttgart
Achtsamkeitsbasierte
Rückfallprävention *für*
abhängige Verhaltens-
weisen (MBRP)
nach G. Alan Marlatt

Ein Acht-Wochen-Seminar

Das Leben leben

Titelbild: © Kati Molin - fotolia.com

Termine

8 x montags, 18.00 bis 20.00 Uhr

09.04.2018, 16.04.2018, 23.04.2018, 30.04.2018,
04.06.2018, 11.06.2018, 18.06.2018, 25.06.2018

1 x samstags, 13.00 bis 18.00 Uhr

16.06.2018

Kosten

330,00 Euro

Die Erstattung von Teilbeträgen ist bei manchen Kassen möglich. Vergünstigungen in Sonderfällen möglich, bitte sprechen Sie uns an. Bitte schicken Sie uns die Anmeldekarte mit Ihren Kontaktdaten. Sie erhalten dann eine Rechnung von uns. Mit deren Bezahlung ist Ihr Platz im Seminar gesichert.

Voraussetzungen

Abstinenz und die Bereitschaft, täglich eine Stunde zu üben.

Veranstaltungsort

MEDIAN AGZ Stuttgart

Rotebühlstraße 133 · 70179 Stuttgart

S-Bahn Haltestelle Schwabstraße

Telefon +49 711 505368-0 · Telefax +49 711 505368-29

stuttgart-kontakt@median-kliniken.de

www.median-kliniken.de



Bitte
ausreichend
frankieren!

MEDIAN AGZ Stuttgart
Frau Stadelmann
Rotebühlstraße 133
70179 Stuttgart

Rückfall-Prävention

Achtsamkeitsbasierte Rückfall-Prävention (nach Bowen, Chawla, Marlatt 2011) ist ein Nachsorgeprogramm, das Methoden der verhaltenstherapeutischen Rückfall-Prävention mit den Techniken der achtsamkeitsbasierten Meditationspraxis verbindet.

In dieser neuen Herangehensweise wird das Verlangen nicht abgelehnt, vielmehr sind Hinwendung und Annehmen die Mittel für den Umgang mit dem Verlangen.

Das Seminar ist konzipiert als ein Nachsorgeprogramm, mit dem Kenntnisse und Fertigkeiten aus vorangegangenen Behandlungen gefestigt werden sollen.

Teilnehmende lernen ihre ganz persönlichen Verlangen auslösende Situationen kennen und erlernen praktische Vorgehensweisen für den Umgang mit ihnen.

Durch acht sorgfältig strukturierte Seminareinheiten werden sich die Teilnehmenden ihrer inneren und äußeren Erfahrungswelt bewusst. Sie lernen, aus automatischen Gedanken- und Verhaltensmustern auszusteigen, die Rückfälle auslösen können.

Dadurch entwickelt sich ein größeres Gefühl von Wahlmöglichkeit, Mitgefühl und Freiheit.

Eine Teilnehmerin berichtet:

„Ich denke immer noch, dass ich trinken möchte wenn ich deprimiert bin. Aber seit ich das Seminar beendet habe, werde ich nicht mehr von meinen Gedanken bestimmt. Ich akzeptiere sie und lasse sie vorüberziehen.“

Die 8 Seminarthemen

- Autopilot und Rückfall
- Trigger und Verlangen wahrnehmen
- Achtsamkeit im Alltag
- Achtsamkeit in Risikosituationen
- Annehmen und geschicktes Handeln
- Gedanken als Gedanken sehen
- Selbstfürsorge und ausgeglichene Lebensweise
- Soziale Unterstützung und Üben

Seminarleitung

Silvia Stadelmann arbeitet seit 16 Jahren als Dipl. Sozialpädagogin im MEDIAN AGZ Stuttgart, vormals AHG Tagesklinik Stuttgart, unter anderem als Entspannungstherapeutin. Seit fünf Jahren bietet sie achtsamkeitsbasierte Angebote für Patienten und in öffentlichen Seminaren an.

Sie wurde von Jon Kabat-Zinn, Mark Williams sowie Sarah Bowen geschult und ist autorisierte MBRP und Meditationslehrerin.



Kontakt und Anmeldung

Silvia Stadelmann

Dipl. Sozialpädagogin

Telefon +49 711 505368-12

silvia.stadelmann@median-kliniken.de

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Seminar „Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention für abhängige Verhaltensweisen (MBRP)“ im MEDIAN AGZ Stuttgart an.

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

Mobil

E-Mail

Datum / Unterschrift

