

# MBCT

## DER ACHTSAME WEG AUS DER DEPRESSION

### DATEN 2026

MBCT steht für Mindfulness-Based Cognitive Therapy zur Vorbeugung eines depressiven Rückfalls. Grundelemente vom MBSR werden mit Techniken der kognitiven Verhaltenstherapie kombiniert zur Förderung von Selbstfürsorge und Wahrnehmung von Frühwarnsignalen. Die rückfallvermindernde Wirkung ist wissenschaftlich gut belegt.

#### KERNELEMENTE DES KURSES

- Achtsamkeitsübungen für den Alltag
- achtsame Körperwahrnehmung und Körperübungen
- Meditation im Sitzen und Gehen

#### ZIELGRUPPE

Der Kurs richtet sich an Personen, die nicht mehr akut depressiv sind, aber bereits depressive Episoden erlebt haben oder unter depressiven Verstimmungen leiden und parallel zum Kurs in psychotherapeutischer Behandlung sind.

#### FORMAT

- Ein persönliches Vorgespräch
- 8 Wochen Kurs à 2,5 Stunden/Woche
- Ein Tag der Achtsamkeit
- Täglich 45 bis 60 Minuten selbständiges Üben
- Gruppengrösse: Mind. 4 bis max. 7 Personen

#### KURSKOSTEN

CHF 850.00

#### KURSDATEN 2026

- Dienstagabend am 08.06, 15.06, 22.06, 29.06, 06.07, 13.07, 20.07, 27.07.2026 jeweils von 18.00 bis 20.30 Uhr
- Achtsamkeitstag: **Sonntag 26.07.2026** von 10:00 bis 16:00 Uhr

#### KURSLEITUNG



lic. phil. Elena Rima Vidal  
Leitende Psychologin  
Leiterin Ambulante Dienste Bern  
[elena.rima@pkwyss.ch](mailto:elena.rima@pkwyss.ch)

#### KURSORT

Privatklinik Wyss AG, Ambulante Dienste Bern, Schläflistrasse 17, 3013 Bern  
Telefon +41 (0)31 868 37 70, [sekretariatsdirektion@pkwyss.ch](mailto:sekretariatsdirektion@pkwyss.ch), [www.privatklinik-wyss.ch](http://www.privatklinik-wyss.ch)

#### ANMELDUNG



Bitte füllen Sie das Online-Anmeldeformular online aus. Mittels QR-Code gelangen Sie direkt zur Anmeldeseite. Nach dem erfolgreichen Absenden des Anmeldeformulars werden wir Sie für ein Vorgespräch kontaktieren, wir bitten Sie um etwas Geduld.



**PRIVATKLINIK WYSS**

SEIT 1845