



# Achtsamkeit bei Depression, Angst und Stress (ADAS)

Noch nie hat jemand je Klavier spielen gelernt, indem er ein Buch darüber las.“ Maex (2008)

## Warum ein solcher Kurs?

Achtsamkeit ist ursprünglich ein Begriff aus der buddhistischen Tradition, der eine absichtsvolle, nicht bewertende Wahrnehmung von Moment zu Moment beschreibt, verbunden mit der Haltung:

- geduldig und freundlich mit sich und anderen umzugehen
- sich von Bewertungen und Erwartungen zu befreien
- eingefahrene Denk- und Verhaltensmuster loszulassen
- sich und der Welt mit Anfängergeist und Vertrauen zu begegnen
- und sich mit all seinen Stärken und Grenzen anzunehmen.

Die Gruppe Achtsamkeit bei Depression, Angst und Stress (ADAS) ist eine Therapiegruppe zum Erlernen und Einüben eines achtsamen Umgangs mit dem eigenen Erleben. Der Schwerpunkt liegt auf der Übung und dem Sammeln eigener Erfahrungen, statt auf Informationsvermittlung. Im Rahmen des Kurses dienen Meditation, Yoga und bestimmte Körperübungen zur Förderung von Achtsamkeit.

## Was lerne ich im Kurs?

Die akzeptierende Wahrnehmung von Gedanken, Gefühlen und Ereignissen von Moment zu Moment, ohne daran festzuhalten, erweitert die Selbstwahrnehmung und vermindert zugleich die Reaktivität auf Ereignisse. Dies erlaubt einen reflektierenden Umgang mit dem Erleben, erhöht die Flexibilität von Reaktionen und unterstützt somit die erfolgreiche Bewältigung von unangenehmen Erlebnissen. Es werden positive Effekte von Achtsamkeit auf Wohlbefinden und Lebensqualität beschrieben.

## Für wen ist der Kurs geeignet?

Der Kurs ist geeignet für all diejenigen, die Erfahrungen mit Achtsamkeit sammeln, einen eigenen Beitrag für ihre Gesundheit leisten möchten und bereit sind, regelmässig zu üben. Menschen mit Depressionen, Angststörungen und stressbedingten psychischen Erkrankungen können besonders davon profitieren. .

## ORGANISATORISCHES

8 Kurseinheiten (fortlaufender Einstieg möglich) à 90 Minuten (inkl. Pause). ..

Die Kosten werden abzüglich Selbstbehalt, in der Regel durch die Krankenkasse übernommen.  
(Delegierte Gruppenpsychotherapie)

## ZEIT

Dienstag, 15.15 – 16.45 Uhr

## ORT

Zentrum für Psychosomatik  
Selnastrasse 6  
8001 Zürich

## LEITUNG

Dipl.-Psych. M.Jann  
Fachpsychologin FSP

## WEITERE AUSKÜNFTE

Praxismanagerin  
Beatrice Vatslid  
+41 44 716 38 38  
beatrice.vatslid@sanatorium-  
kilchberg.ch