



Achtsamkeit bei Angst, Panik und Depression Herbst 2026

Vorgehen:

Nach Einführung in das Konzept der Achtsamkeit lernen Sie ausführlich die Aspekte der achtsamen Haltung durch gemeinsames Praktizieren und gemeinsamen Austausch kennen und vertiefen. Im Verlaufe des Kurses erfahren Sie, wie durch achtsame Haltung eine Veränderung der eigenen Haltung zur Depression und zu Ängsten eintreten kann. Leiter:innen und Teilnehmer:innen unterstützen dabei gegenseitig durch Rückmeldung und Mitteilung eigener Erfahrungen.

Schwerpunkte:

- absichtsloses, bewusstes Wahrnehmen des gegenwärtigen Geschehens
- Wahrnehmung und Identifikation ängstlicher und depressiver Gedanken und Gefühle und Umgang damit in achtsamer Haltung der Nichtveränderung
- Erfahrung von Gefühlen der Achtsamkeit wie Sinnlichkeit, Freude, Dankbarkeit, Kreativität und Verbundenheit in achtsamer Kommunikation mit Mensch und Natur
- Reflektion und Erfahrung von Lebenssinn: was ist in dieser Welt für mich und andere wirklich wichtig und was bedeutet das für mein Handeln
- kontemplative Vertiefung existentieller und spiritueller Leitmotive: Dankbarkeit, Natur, Werden und Vergehen

Leitung:

Hans-Werner Eggemann-Dann, Dipl.-Psych., Psychotherapie/Supervision

Marika Eidmann, M.A., Psychotherapie und Supervision

Matthias Lienert, Dr. Ing., Ehrenamtlicher Hospiz- und Sterbebegleiter

Dr. Ulrike Säger, Ärztin für Psychiatrie/Neurologie/Psychotherapie

Ort: Raum der AG Achtsamkeit Darmstadt (hinteres Gebäude, Aufgang Treppe zum ersten Stock), Heidelberger Landstraße 171, 64297 Darmstadt-Eberstadt (Straßenbahnlinie 6: Haltestelle Wartehalle und 7,8: Katharinenstraße)

Acht Termine: Jeweils Donnerstag 18:30-20:30 Uhr; in einer Gruppe von 7-10 Teilnehmer*Innen
17.9.; 24.9.; 1. 10.; 8. 10.; 15.10.; 22.10.; 29.10. und 5.11. 2026

Kosten: 80 - 240 Euro nach Selbsteinschätzung. Eine Teilnahme sollte nicht am Geld scheitern.
Ein Vorgespräch wird empfohlen.

Weitere Informationen und Anmeldung: Dr. Ulrike Säger,
frundul.saenger@t-online.de, Mobil 01634450839