



„PSYCHOEDUKATION UND TRAINING“

| |
|--|
| <p>Zeit: Donnerstag, 10:30 bis 11:30 Uhr, Ankommen und Aufnahme der Daten von 10:00 bis 10:20 Uhr</p> <p>Anmeldung: Vorab in der Sozialpsychiatrischen Ambulanz unter 0732/700 595 für den jeweiligen Termin</p> <p>Ort: Gruppenraum EXIT-sozial, Wildbergstraße 10a, 4040 Linz</p> |
|--|

| Datum | Inhalt | Leitung |
|-----------|--|----------------------------------|
| 25.4.2019 | Progressive Muskelentspannung Einführung in eine körperorientierte Entspannungsmethode | <i>Mag. Margaretha Furruther</i> |
| 2.5.2019 | „Licht und Schatten“ Information und Austausch zu Depression und Manie | <i>Dr. Gregor Fuchs</i> |
| 9.5.2019 | Möglichkeiten der finanziellen Unterstützung Worauf habe ich Anspruch? | <i>Ingrid Weigl BA</i> |
| 16.5.2019 | Emotionen... ...erkennen/benennen/verstehen. Ein Workshop mit Theorieinput | <i>Wolfgang Seyr</i> |
| 23.5.2019 | Genussgruppe Seine 5 Sinne schärfen | <i>Georg Strasser</i> |
| 6.6.2019 | „Wie kann ich mit Krisen umgehen?“ Infos und Austausch zum Thema Krisen | <i>Georg Strasser</i> |
| 13.6.2019 | Skills-Training zur Emotionsregulation „Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du kannst surfen lernen“ Kabat Zinn | <i>Edeltraud Laus</i> |
| 27.6.2019 | Achtsamkeit Einführung ins Thema Achtsamkeit | <i>Doris Huemer DSA</i> |
| 4.7.2019 | Grenzen... ...wahrnehmen/einfordern/verstehen. Eine Auseinandersetzung mit spielerischem Zugang | <i>Wolfgang Seyr</i> |