

Psychosoziales Zentrum Linz-Urfahr

Entspannungspause Psychotherapeutische Gruppe

„Auch die Pause gehört zur Musik.“
Stefan Zweig

Stress und belastende Emotionen wie Angst, Ärger oder Frustration gehen oft mit körperlichen Folgen wie Verspannungen, Schmerzen, Schlaf- oder Verdauungsproblemen einher. In unserer Gruppe werden wir über Gespräche und angeleitete Übungen Wege kennenlernen, die zu Ruhe und Stärkung führen können.

Sie sind in unserer Gruppe richtig, wenn Sie...

- gemeinsam mit anderen erforschen möchten, welche äußeren und inneren Faktoren Ihre persönlichen Stressauslöser sind
 - negativem Stress aktiv gegensteuern möchten
 - einfache Techniken zur Entspannung und Erholung kennenlernen möchten.
- Die Übungen sind leicht zu bewältigen und Sie brauchen keinerlei Vorkenntnisse mitzunehmen.
Da auch im Sitzen oder Liegen gearbeitet wird, bitte lockere Kleidung, ein großes Badetuch oder Leintuch und evtl. Socken, Decke und Polster mitnehmen.

Leitung:

Ingrid Weigl, Sozialarbeiterin, Beraterin
Gerda Mühlegger, Personenzentrierte Psychotherapeutin

9 Termine:

15.10.2020, 22.10.2020, 29.10.2020, 5.11.2020, 12.11.2020, 19.11.2020, 26.11.2020,
3.12.2020 und 10.12.2020

Zeit: donnerstags von 14:00 bis 15:30 Uhr

Ort:

Psychosoziales Zentrum für Linz-Urfahr & Urfahr-Umgebung
Gruppenraum, Wildbergstraße 10a, 4040 Linz

TeilnehmerInnen: max. 8 Personen, geschlossene Gruppe

Info & Anmeldung unter 0732 / 719 719 oder per Mail an ingrid.weigl@exitsozial.at

Die Teilnahme ist kostenlos! (Abrechnung mit den Sozialversicherungsträgern)