

## ENTSPANNUNGSGRUPPE

Unser zum wiederholten Male stattfindendes Gruppenangebot richtet sich vor allem an Personen, die Freude und Interesse daran haben, verschiedene Entspannungsmethoden auszuprobieren bzw. zu erlernen.

**Ein zentrales Ziel ist es, sich mit dem Thema der eigenen Entspannungsfähigkeit auseinanderzusetzen und Entspannungstechniken (Phantasiereisen, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Autogenes Training nach Schultz) in der praktischen Anwendung kennenzulernen..**

Für die Teilnahme sind keine besonderen Voraussetzungen erforderlich, außer der Bereitschaft zu einer regelmäßigen Teilnahme. Es können maximal 10 Personen an der Gruppe teilnehmen. Sie findet in einem geschützten Rahmen statt (Verschwiegenheit).

**Ort** ist das Psychosoziales Zentrum Eferding, Bahnhofstraße 3, 4070 Eferding, 1. Stock (Gruppenraum).

**Beginn: 4.5.2022, jeweils Mittwoch um 10.30 (Dauer eine Stunde), 8 Termine in wöchentlichen Abständen.**

**Leitung der Gruppe** durch Mag.<sup>a</sup> **Angelika Lüftner**

**Anmeldung** unter 07272 7020 oder per E-mail:

[psz.ef.beratung@exitsozial.at](mailto:psz.ef.beratung@exitsozial.at)

Die Teilnahme ist kostenfrei. Wir freuen uns über Ihr Interesse!