

Psychosoziales Zentrum Linz-Urfahr

Psychotherapeutische Gruppe Körperwahrnehmung und Achtsamkeit

- Die eigenen Bewegungen in Raum und Zeit erleben
- Erproben und Wahrnehmen von Bewegungsabläufen
- Die inneren Kräfte mobilisieren
- Entspannungs- und Atemübungen
- Achtsame Selbstzuwendung - mit eigenen Empfindungen vertraut machen
- Raum für Reflexion und Erfahrungsaustausch

**Energie zentrieren & Kraft schöpfen -
die Gedanken für eine gewisse Zeit ruhen lassen**

Leitung

Margit Arnetzeder, Psychotherapeutin (Logotherapie und Existenzanalyse)

Evelyn Steiner, Sozialarbeiterin, Sexualpädagogin, Tanz- und Ausdruckspädagogin in Ausbildung

Zielgruppe

Für alle Personen offen, max. 8 Teilnehmer:innen, geschlossene Gruppe

Zeit

Dienstags von 13:30 – 15:00 Uhr

Termine 2024

1. Zyklus: 16.1. / 23.1. / 30.1. / 6.2. / 13.2. / 20.2. / 27.2. / 5.3. / 12.3.

2. Zyklus: 9.4. / 16.4. / 23.4. / 30.4. / 7.5. / 14.5. / 21.5. / 28.5. / 4.6. / 11.6. / 18.6. / 25.6.

Ort

EXIT-sozial, Psychosoziales Zentrum, Wildbergstraße 10a, 4040 Linz

1. Stock, Gruppenraum

Information & Anmeldung

Vereinbarung eines Vorgesprächs unter 0732 / 719 719 (Margit Arnetzeder / Evelyn Steiner)

Die Teilnahme ist kostenlos! (Abrechnung mit den Sozialversicherungsträgern)