

Neues Gruppenangebot im Psychosozialen Zentrum Eferding



Dem Alltag mehr Achtsamkeit und Wertschätzung geben!

„Lieber Achtsamkeit im Alltag als Unruhe bei Tag und in der Nacht!“

Kurze Einführung ins Thema:

Unser Alltag ist oft voll von Verpflichtungen, hohen Anforderungen, Druck und großen Erwartungen. Was fehlt mir, was ist zu viel oder zu wenig in meinem Leben vorhanden? Fragen, denen wir oft nicht die nötige Aufmerksamkeit zugestehen. Daher sind es oft die Krisen und Symptome, welche uns darauf aufmerksam machen. Diesen Fragen wollen wir uns gemeinsam mit Achtsamkeit zuwenden, damit wir unsere Freude und Lebendigkeit wieder stärken können.

Wenn Sie sich von dieser Ausschreibung angesprochen fühlen und Ihren Alltag mit mehr Achtsamkeit gestalten wollen, dann sind Sie herzlich eingeladen, sich für die Gruppe anzumelden.

Methoden, wie wir uns um die Achtsamkeit kümmern?

- Achtsamkeitsübungen
- Gruppenarbeit
- Reflexion von Erfahrungen.
- Aufgaben für den eigenen Alltag erarbeiten.

Rahmenbedingungen für die Jahresgruppe

Gruppengröße: max. 10 Personen

Die Gruppe findet donnerstags 1x im Monat von 16.00 bis 17.30 Uhr statt.

Es ist uns sehr wichtig, dass Sie sich zu einer regelmäßigen Teilnahme verpflichten!

Was in der Gruppe gesprochen wird, unterliegt der Verschwiegenheit.

Ort: Psychosoziales Zentrum Eferding, Bahnhofstraße 3, 4070 Eferding.

Termine 2024: 7. März, 11. April, 16. Mai, 13. Juni, 11. Juli, 22. August, 19. September, 24. Oktober, 21. November, 12. Dezember 2024

Leitung der Gruppe: Thomas Baschinger (Mitarbeiter der Beratungsstelle)

Anmeldung bis 23. Februar 2024 möglich

Wie? Telefonisch unter 07272 7020 oder per E-Mail: psz.ef.beratung@exitsozial.at

Die Teilnahme ist kostenfrei.