

Gruppenpsychotherapie

In einer Gruppe kommt es durch den Austausch untereinander zu einer Erfahrung der Zugehörigkeit, der Akzeptanz, gegenseitiger Unterstützung und Mitgefühl füreinander. Es werden behindernde Muster reflektiert, hilfreiche neue Strategien erlernt, geübt und die eigenen Ressourcen gefördert. Achtsamkeitsübungen wie BodyScans, Imaginationen und spezielle Atemtechniken fördern die Selbstwahrnehmung und Selbstwirksamkeit.

Allgemeine Informationen:

- Kleingruppen mit 6-8 Teilnehmer:innen
- Eine Sitzung beträgt 135 Minuten
- Es werden Gruppen mit 14-tägigen Treffen angeboten
 - Erwachsenengruppe Donnerstag vormittags
 - Jugendlichengruppe (genauer Termin nach Bedarfserhebung), Innsbruck
- Die Teilnahme an der Gruppe ist nach einem kostenpflichtigen Erstgespräch (Kostenzuschuss ÖGK) kostenlos.
- Die Teilnehmer:innen sind über die ÖGK versichert

Kontakt:

Für nähere Informationen können Sie mich gerne persönlich kontaktieren:

Claudia Schwaizer

0043 (0)676 5049443

claudia_schwaizer@yahoo.de

www.claudia-schwaizer.at