

„Den BEWEG-gründen auf der Spur“

Ziel der Gruppentherapie ist es, **besser in Kontakt zu kommen, mit sich und mit anderen**. Auf dem Hintergrund der individuellen Lebensgeschichte werden unbewusste Inhalte anhand von Impulsen, Träumen und körperlichem Ausdruck zugänglich gemacht, verstanden und eingeordnet. Die Gruppe ist ein Übungsfeld, **offen für alle Themen und Störungsbilder**.

Im geschützten Raum werden neue Handlungs- und Erlebnismöglichkeiten zu Themen wie „Selbstakzeptanz“, „Selbstfürsorge“, „Grenzen“, „Beziehungen Gestalten“ entwickelt und erprobt. **Beziehungsmuster** werden zugänglich und durch den Erfahrungsaustausch in der Gruppe eingeordnet. Die TeilnehmerInnen sind eingeladen, sich und ihre Anliegen **aktiv in den Gruppenprozess einzubringen**.

Es wird in der tiefenpsychologischen Gruppe die Möglichkeit zur therapeutischen Arbeit mit **Träumen** und zu **Aktiven Imaginationen** (Traumreisen) geben. Ebenso werden **Entspannungstechniken** zur Stressreduktion aus dem Bereich des **Yin-Yoga** und der **Meditation** angeboten.

Wichtige Informationen:

- Die Teilnahme an der Gruppe ist für ÖGK-Versicherte kostenlos.
- Voraussetzung für die Aufnahme ist ein kostenpflichtiges Erstgespräch (mit Kostenzuschuss der ÖKG)
- Ein Zustieg zur Gruppe erfolgt quartalsweise.
- Die Gruppengröße ist beschränkt mit max. 10-12 Teilnehmer*innen
- Das Angebot richtet sich in besonderer Weise an Personen, die gruppentherapeutische Erfahrung (im Rahmen eines teil-/stationären Aufenthaltes) mitbringen und schätzen oder schon länger auf einen Therapieplatz warten.

Ort: Praxis für Psychotherapie, Glasmalereistraße 1/EG, 6020 Innsbruck

Zeit: Dienstags, 15:00 Uhr (Dauer 135min), ab **Dienstag, 1. Feber 2022**, 14-tägig

Gruppenleitung:

MMag.^a Viktoria Agnes Huber, Psychotherapeutin (Konzentrierte Bewegungstherapie), Klinische und Gesundheitspsychologin, Sozialpädagogin.

Anna-Martina Kienzle M.A. (Magister Artium), (Psycho)Analytikerin nach C.G. Jung, Psychotherapeutin und Yogalehrerin.

Kontakt und Terminvereinbarung:

Viktoria Agnes Huber: Tel.: 0699/1010 8008; viktoria.huber@yahoo.com

Anna-Martina Kienzle: Tel.: 0664/865 2936; Anna-Martina.Kienzle@web.de