

## Psychotherapeutische Gruppe in Telfs

---

### Zielgruppe:

Menschen mit Ängsten und Depressionen von 18 -99 Jahren

### Allgemeine Informationen:

- ✓ Kleingruppen mit 8-10 Teilnehmer:innen, Start ab 5 Teilnehmer:innen
- ✓ Wöchentliche Treffen
- ✓ Die Teilnahme an der Gruppe ist nach einem kostenpflichtigen Erstgespräch (Kostenzuschuss ÖGK) kostenlos.
- ✓ Es ist keine gleichzeitige und parallele Inanspruchnahme von Einzel- und Gruppenpsychotherapie möglich.
- ✓ Die Teilnehmer:innen sind über die ÖGK (vormals TGKK) versichert

### Termine:

Mittwoch Abend um 18:15 Uhr ab 20.04.2022

### Ort:

SGS Sozial- und Gesundheitssprengel Telfs und Umgebung – Veranstaltungssaal - Kirchstraße – 6410 Telfs

### Ziel der Gruppe:

In der Gruppe werden Methoden vermittelt, um mehr Handlungsspielraum zum Umgang mit innerem Druck, Stress, Mustern und Leitsätzen sowie den Anforderungen des Alltags, des Berufs, der Familie oder anderen Rahmenbedingungen zu finden und darüber zu reden. Die gemeinsame entlastende und stabilisierende Arbeit erfolgt mit dem Ziel, mit sich und anderen in Kontakt zu kommen, Ressourcen zu aktivieren und Veränderungen im Alltag zu bewirken.

Als systemische Psychotherapeutin kann ich Ihnen dafür meine langjährige Erfahrung mit Gruppentherapie und Ansätze aus der Achtsamkeit, der Arbeit mit Meditationen und Imaginationen sowie Entspannungsverfahren anbieten.

### Anmeldung:

MMag. Cornelia Schallhart

[cornelia.schallhart@cs-projects.at](mailto:cornelia.schallhart@cs-projects.at)

Tel: 0699/10323242