

Weitere Informationen und Anmeldung bei den Gruppenleitern



Mag.ª Isabella Gernig, MA

0664 - 1434013

www.gernig.at

isabella@gernig.at

Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision
Psychologin
Psychomotorikerin
Lebens- und Sozialberaterin

„Wege aus der Depression“



Mag. Gerhard Hetzl

0650-9675465

www.psychotherapie-hetzl.at

praxis@psychotherapie-hetzl.at

Psychotherapeut in Ausbildung unter Supervision
Mentaltrainer, Trainer der Erwachsenenbildung

**Psychotherapeutisches
KBT-Gruppenprogramm
(Konzentration-Bewegungs-Therapie)**

Die **Anforderungen des täglichen Lebens** übersteigen meine Leistungsfähigkeit, andere überfordern mich und ich fordere zu viel von mir. Wo sind meine **Grenzen** und wann überschreite ich diese? Es braucht wieder Orientierung, Stabilität, einen festen Boden unter den Füßen.

Körperliche Symptome werden deutlich:

- ✓ Antriebslosigkeit und Erschöpfung als ständige Begleiter
- ✓ Dauerhaftes Grübeln, Gedankenkreisen, Unruhe
- ✓ Sozialer Rückzug
- ✓ Schlaflosigkeit
- ✓ Anspannung, Aggression
- ✓ undefinierbare körperliche Schmerzen


„Ich brauche professionelle Unterstützung, um aus dieser Spirale herauszukommen.“

Therapeutisches Gruppenprogramm für Erwachsene mit einer maximalen Teilnehmerzahl von 8 Personen (das Programm findet unter Beachtung der aktuellen Covid-19-Bestimmungen statt)

Termin:

12. November, Freitag von 16 – 20 Uhr und
13. November, Samstag von 9 – 13 Uhr

Veranstaltungsort:

 Praxis Mag. Isabella Gernig, MA
Johann-Offner-Straße 3, 1. Stock,
9400 Wolfsberg

Kosten:

180 € (10 Einheiten, á 45 Min.)