

Gruppenangebot **„ACHTSAMKEIT“**

An wen richtet sich das Angebot?

An PatientInnen im Alter zwischen 14 und 20 Jahren, bei denen eine Indikation für eine Psychotherapie vorliegt. Diese würde entweder im Rahmen der Diagnostik in meiner Praxis festgestellt werden oder liegt bereits vor. Während du die Gruppentherapie nutzt, kannst du in meiner Praxis Einzelsitzungen wahrnehmen oder parallel in einer anderen Praxis psychotherapeutisch angebunden sein. Das wäre keine Kontraindikation für die Teilnahme an einer Gruppentherapie in meiner Praxis, müsste jedoch mit dem zuständigen Psychotherapeuten abgestimmt werden.

Was dich erwartet?

Ein Kurs in Achtsamkeit mit dem Ziel, mehr wahrzunehmen, zu spüren, zu fühlen, statt zu werten, zu bewerten und zu kritisieren. Mittels einer achtsamen Yoga-Praxis inkl. Atemtechniken und Achtsamkeits-Meditation geht es darum, mehr nach innen zu schauen, die eigenen Bedürfnisse zuzulassen und eigene Grenzen zu wahren. Die Achtsamkeit kann eine wertvolle Möglichkeit sein, die Beziehung zu der eigenen inneren Welt und eine fürsorgliche Beziehung zu sich selbst (wieder)herzustellen.

Wann finden die Gruppentherapie-Termine statt?

Je nachdem für welchen Turnus du dich entscheidest, finden die Termine wöchentlich, alle 2 Wochen oder monatlich statt. Ich biete die Gruppentermine an zwei Abenden in der Woche an sowie alle zwei Wochen Samstagvormittags.