

Ankyra
Zentrum für
interkulturelle
Psychotherapie

Achtsamkeitsgruppe

Telefon
(+43) 512 564129

Beschreibung:

Das Angebot richtet sich an Menschen die bereit sind Methoden zu lernen um sich körperlich und mental zu entspannen.

Bei den wöchentlichen Treffen werden wir gemeinsam Übungen durchführen, mit denen wir mehr Kontrolle über unsere Gedanken und Spannungen im Körper erreichen können. Mit diesen Übungen lernen wir, was wir tun können, wenn wir durch Probleme aus der Vergangenheit oder Sorgen über die Zukunft belastet sind und keine Ruhe finden. Durch z.B. Bewegungsübungen, Atemübungen und anderen Methoden ist es möglich eine persönliche Strategie zu finden um schwierige Stresssituationen zu bewältigen.

Diese Achtsamkeitsgruppe ist keine Psychotherapie, wird allerdings von einem erfahrenen Psychotherapeuten geleitet.

Eine Dolmetscherin wird den Gruppenleiter sprachlich unterstützen.

Ort: 1. Termin in Ankyra, Müllerstrasse 7/ 3. Stock

Weitere Termine in der Mozartstraße 6, in Innsbruck

Zeit: immer Montag um 08.30 – 10.00

Wann: Mo 20.08, Mo 27.08, Mo 03.09, Mo 17.09, Mo 24.09

Leitung: Markus Felder

■ **Diakonie – Flüchtlingsdienst
gemeinnützige GmbH**
Ankyra
Zentrum für interkulturelle Psychotherapie
Müllerstr. 7, 6020 Innsbruck

gefördert von Asyl-, Migrations- und Integrations-
fonds, BMI, Land Tirol und Stadt Innsbruck

Telefon
(+43) 512 564129

ankyra@diakonie.at
**www.diakonie.at/
fluechtlingsdienst**
fluechtlingsdienst

Rechtsträger:
**Diakonie – Flüchtlingsdienst
gemeinnützige GmbH**
Steinergasse 3/12, 1170 Wien

FN 272779x
DVR 4008678

Bankverbindung
Erste Bank, 28722045600, Blz 20111
IBAN: AT692011128722045600
BIC: GIBAATWW
Spendenkonto
Erste Bank, 28722045605, Blz 20111

Ankyra
Zentrum für
interkulturelle
Psychotherapie

Telefon
(+43) 512 564129

گروه مراقبه ذهنی برای کاهش استرس

توضیحات

هدف افرادی می باشند که آمادگی یادگیری روشهایی برای آرامش جسمی و روانی دارند. در ملاقاتهای هفتگی، تمریناتی انجام میدهم تا بتوانیم کنترل بهتری بر افکار و تنشهای موجود در بدنمان داشته باشیم. بوسیله ی این تمرینات یاد میگیریم که چگونه با تشویش هایی که به دلیل مشکلات گذشته و یا نگرانی از آینده آرامش ما را از بین میبرند، مقابله کنیم. از طریق تمرینهای حرکتی، تمرینهای تنفسی و روشهای دیگر میتوان یک راهبرد (استراتژی) شخصی برای مقابله با مواقع سخت استرسی پیدا کرد.

قابل ذکر است که این یک گروه روانشناسی نمیباشد ولی بوسیله یک روانشناس با تجربه ارائه میشود. یک خانم مترجم، مدیر گروه را در تمام جلسات همراهی میکند.

مکان: اولین وقت 3 طبقه 7 Müllerstr.

و قتهای بعدی Mozartstrasse 6, in Innsbruck

زمان: دوشنبه 8:30-10:00

کی: دوشنبه 20.08, دوشنبه 27.08, دوشنبه 03.09, دوشنبه 17.09, دوشنبه 24.09

مدیریت: مارکوس فلدر

■ **Diakonie – Flüchtlingsdienst
gemeinnützige GmbH**
Ankyra
Zentrum für interkulturelle Psychotherapie
Müllerstr. 7, 6020 Innsbruck

gefördert von Asyl-, Migrations- und Integrations -
fonds, BMI, Land Tirol und Stadt Innsbruck

Telefon
(+43) 512 564129

ankyra@diakonie.at
**www.diakonie.at/
fluechtlingsdienst
fluechtlingsdienst**

Rechtsträger:
**Diakonie – Flüchtlingsdienst
gemeinnützige GmbH**
Steinergasse 3/12, 1170 Wien

FN 272779x
DVR 4008678

Bankverbindung
Erste Bank, 28722045600, Blz 20111
IBAN: AT692011128722045600
BIC: GIBAAATWW
Spendenkonto
Erste Bank, 28722045605, Blz 20111