

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, Innsbruck

Zeit: immer Montag um 08.30 – 10.00

Wann: Mo 14.01, Mo 21.01, Mo 28.01, Mo 04.02, Mo 11.02

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

أنكاريا Ankyra
مركز العلاج النفسي
بين الثقافات

مجموعة الاهتمام

الهاتف
(+43) 512 564129

الوصف:

يستهدف العرض الأشخاص المستعدين لتعلم طرق الاسترخاء جسدياً وعقلياً.

سنقوم في الاجتماعات الأسبوعية بعمل تمارين معاً لمساعدتنا في تحقيق مزيد من السيطرة على أفكارنا وتوتراتنا في الجسم. نتعلم مع هذه التمارين ما يمكننا القيام به عندما نكون متقلين بمشاكل الماضي أو بالقلق من المستقبل ولا نجد الطمأنينة. من الممكن مثلاً من خلال تمارين الحركة، تمارين التنفس وطرق أخرى للعثور على استراتيجيات شخصية للتغلب على حالات الإجهاد الصعبة.

إن مجموعة الاهتمام ليست علاج نفسي، ولكن يديرها طبيب نفسي من ذوي الخبرة. وستقوم مترجمة فورية بدعم قائد المجموعة لغوياً.

المكان: الموعد الأول في أنكاريا Ankyra، شارع موللرشتراسا الطابق 3/7، إنسبروك

الوقت: دائماً يوم الاثنين حوالي الساعة 08.30 – حتى 10.00

متى: يوم الاثنين 14.01، يوم الاثنين 21.01، يوم الاثنين 28.01، يوم الاثنين 04.02، يوم الاثنين 11.02

إدارة: ماركوس فيلدر

الحساب المصرفي
Blz 20111 ،28722045600 ،Erste Bank
IBAN: AT692011128722045600
BIC: GIBAAATWW
حساب التبرعات
Blz 20111 ،28722045600 ،Erste Bank

الكيان القانوني
دياكوني Diakonie - خدمة اللاجئين
مؤسسة غير هادفة للربح ذات مسؤولية محدودة
فيينا 3/12, 1170 شارع شتاينرجاسا
FN 272779x
DVR 4008678

الهاتف
(+43) 512 564129
ankyra@diakonie.at
www.diakonie.at/
fluechtlingsdienst
مقاطعة تيرول ومقاطعة

دياكوني Diakonie - خدمة اللاجئين
مؤسسة غير ربحية ذات مسؤولية محدودة
أنكاريا Ankyra
مركز العلاج النفسي بين الثقافات
شارع موللرشتراسا. 7، 6020 إنسبروك
بتمويل من خدمات اللجوء والهجرة والاندماج
صناديق الأموال، وزارة الداخلية الاتحادية، مقاطعة تيرول ومقاطعة
إنسبروك