

PSYCHOTHERAPIEGRUPPE UMGANG MIT STRESS

Dr. Markus Felder

Mit Start 12.01.2021 biete ich wöchentlich eine themenspezifische Psychotherapiegruppe an.

Thema: Umgang mit Stress - Finden von Möglichkeiten sich zu stabilisieren und zu entspannen.

Ort: 6020 Innsbruck, Mozartstraße 6

Tag/Zeit: Mittwochs von 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr

wöchentliche Termine ab 12.01.2021

TeilnehmerInnen-Anzahl: 5 - 10 Personen

Ziel/Fokus dieser offenen themenspezifischen Psychotherapiegruppe ist es einen Umgang mit als Stress bewerteten Situationen zu finden. Die TeilnehmerInnen haben im Rahmen dieser Gruppe die Möglichkeit das eigene Stresserleben sowie stressauslösende Faktoren genauer zu hinterfragen und einen Umgang damit zu erlernen.

Hierzu werden Methoden aus der Existenzanalyse sowie aus verschiedenen wissenschaftlich fundierten Programmen wie Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Stressreduktion durch Achtsamkeit (MBSR) eingesetzt.

Anmeldungen unter: kontakt@markusfelder.at oder 0699 - 188 55 415