

GRUPPE INNSBRUCK "UMGANG MIT STRESS"

Therapeut/in

Dr. Markus Felder

Ort

Mozartstraße 6, 6020 Innsbruck (Innsbruck-Stadt)

Zeit

Mittwochs von 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr
Herbst 2022 Start ab 14.09.2022 für 10 Termine

Kontakt

Email: kontakt@markusfelder.at oder Telefon: 0699 / 18 85 54 15

Anmerkung

Allgemeine Informationen

- Kleingruppe mit 5 bis 10 Teilnehmer:innen
- insgesamt 10 Termine: 14.09, 21.09, 28.09, 05.10, 12.10, 19.10, 09.11, 23.11, 30.11, 07.12.2022
- Es ist keine gleichzeitige und parallele Inanspruchnahme von Einzel- und Gruppenpsychotherapie möglich.

Ziel der Gruppe:

Ziel/Fokus dieser 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.