

# Gruppenangebot für Erwachsene

## *Mit Bewegung zur Beruhigung*

Kennen Sie das - Ihre Gedanken kreisen; Sie können sich kaum konzentrieren; Einschlafen oder Durchschlafen ist schwierig; Sie fühlen sich körperlich angespannt?

Wissen Sie, was Ihnen in solchen Situationen guttut?

In meiner Erfahrung hilft es oft, den Körper in Bewegung zu bringen, um dem Kopf zu helfen.

Ich lade Sie ein, gemeinsam in einer Gruppe unter meiner Anleitung, einige Techniken zu lernen, um sich zu beruhigen. Gemeinsam ist es leichter, Wege zu finden, die Sie unterstützen können.

*Was wird in der Gruppe gemacht?*

Bei den gemeinsamen Treffen werden

- Bewegungsübungen
- Atemübungen
- Achtsamkeitsübungen

angeleitet, gemeinsam geübt und wiederholt.

*Was muss man mitbringen?*

Interesse an einfachen Bewegungen. Keine Vorkenntnisse notwendig.

*Wer macht das?*

Dr. Markus Felder

**Ich freue mich auf Sie!**

**WO:** Praxis Dr. Markus Felder, 6020 Innsbruck, Mozartstraße 6  
(Parterre - Eingang gehsteigseitig)

**WANN:** jeweils dienstags 18.04., 25.04., 02.05., 09.05., 16.05.,  
10:00 – 11:30 Uhr

**ANMELDUNG:** Mittels Anmeldeformular beim Zentrum Ankyra - Diakonie Flüchtlingsdienst,  
E-Mail: [ankyra@diakonie.at](mailto:ankyra@diakonie.at), Tel.: 0512 564 129

**FRAGEN?** Bitte um Kontaktaufnahme mit dem Zentrum Ankyra.

**KURSLEITER:** Dr. Markus Felder  
Psychotherapeut und Klinischer Psychologe, Traumatherapeut, Yogalehrer.