

Leicht-Lauf-Gruppe

für Menschen in Belastung



Leitung: Martin Geiger, Psychotherapeut

Ziele und Ablauf

Die TeilnehmerInnen dieser Gruppe sollen durch moderate körperliche Bewegung mit nachfolgendem Gruppengespräch auch innerlich in Bewegung kommen. Unter die Leute gehen und aktiv auf Ihre Lebensbühne zurückkehren. Die Gruppe trifft sich dazu 14 täglig in der Praxis.

Wöchentliches **L**angsam-**L**eicht-**L**aufen hat die Veränderung des seelischen Befindens zum Ziel. Wichtig ist das gemeinsame Tun und sich wieder auf den zu Weg machen. Wir gehen es sehr langsam an! Im Stehen, gehend, leicht trabend - so, dass **alle** mitkommen können. Sie benötigen keine Spezialausrüstung - nur leichte Kleidung und Sportschuhe. Alles weitere dazu im Vorgespräch.

Belastet sein

Ist dann, „wenn sich wer nur sehr schwer aufraffen kann, wenn wer oft müde ist oder sich zurückzieht, wenig Kraft und auch Angst verspürt. Alles Weitere kennen Sie vielleicht selbst gut. Diese Gruppe bietet einen besonders geschützten Rahmen für Ihr Befinden.

Psychotherapie in der Gruppe

Ist wie ein verlässlicher Begleiter, ein „Topf voll“ Lebenserfahrungen, ein Austausch und auf einander Schauen - besonders ist es ein Angebot zur Begegnung. Psychotherapie ist ein anerkanntes Heilverfahren, das bei seelischen Leiden seine Wirkung findet und bei anstehenden Veränderungen hilft. Eine Medikation ist kein Hindernis.



Rahmen

Ort: Praxis Martin Geiger - Hauptplatz 18|2|4 , Mistelbach.

Zeiten: voraussichtlich Montag 19.00-20.30 Uhr, wird noch abgestimmt.

Kosten: 35,00 € /Abend (Kostenzuschuss durch Krankenkasse möglich)

Start: ab 5 TeilnehmerInnen - fortlaufend bis Herbst (Jahresgruppe)

Kontakt: 0699-17003139 ; pdpraxis@w4psy.at

Die Gruppe beginnt mit einem Infoabend, an dem sich die TeilnehmerInnen kennen lernen und alle Fragen geklärt werden. Nächster Infoabend am: Voranmeldung erbeten.

Für weitere Termine fragen Sie bitte telefonisch an oder finden diese unter www.w4psy.at

Kommen Sie in Bewegung!