



Gruppentherapie

Entspannt bleiben trotz Druck, Stress und Veränderung?

Stresserkrankungen sind die Plage unserer Zeit. Wir sind konfrontiert mit einer Welt, die immer komplexer und anstrengender wird. Privat wie beruflich sehen sich immer mehr Menschen Druck und Stress ausgesetzt und erkranken. Zu den Stressfolgeerkrankungen zählen wir Krankheitsbilder wie Spannungskopfschmerz, Fibromyalgie, Reizdarm, depressive Reaktionen, Angst, Burn-Out und vieles mehr.

Den Umgang mit Stress kann man jedoch lernen. Eine starke psychische Widerstandskraft nennt sich Resilienz.

Resilienztraining: Stressbewältigung in Zeiten von Krisen und Veränderung

- Eckdaten**
- 4x 100 Minuten, Maximal 9 Teilnehmer, auf Wunsch ein Einzeltermin als Abschlussgespräch
 - Das Angebot ist fortlaufend
 - Gegenwärtig wird der Kurs immer Dienstag von 14.00-15.40 angeboten

Aufbau

Der Kurs besteht aus theoretischen Einheiten und praktischen Übungen aus dem Bereich Resilienz, Achtsamkeit, verhaltenstherapeutische Interventionen, Entspannungssuggestionen und hypnotherapeutischen Techniken.

Für wen ist der Kurs geeignet

Der Kurs besteht aus theoretischen Einheiten und praktischen Übungen aus dem Bereich Resilienz, Achtsamkeit, verhaltenstherapeutische Interventionen, Entspannungssuggestionen und hypnotherapeutischen Techniken.

Kostenübernahme

Dieses Angebot erfolgt im Rahmen der gruppentherapeutischen Grundversorgung wird von den Gesetzlichen Krankenkassen vollumfänglich übernommen. Voraussetzung ist das Wahrnehmen einer psychotherapeutischen Sprechstunde, in der Indikation und Erwartungen besprochen werden.

Prozedere

Vereinbaren Sie ein Erstgespräch in unserer Praxis.

Für weitere Fragen wenden Sie sich gerne an das Praxisteam.