

Innehalten – Balance und Stabilität in sich selbst (wieder)finden

Viele Menschen kennen das Gefühl, von den täglichen Anforderungen überrollt zu werden, und sich dabei so zu verausgaben, dass ein Erschöpfungszustand oder eine depressive Episode die Folge sein können. Auch Ängste und Sorgen, die sich in Anbetracht vieler unkontrollierbarer Ereignisse im Außen entwickeln und sich auf das Leben allgemein und auf die Gestaltung unserer Zukunft auswirken, können Gefühle von Gelähmtheit, Hilflosigkeit, Ausgeliefertsein so stark werden lassen, dass es zu einem Empfinden von Sinnlosigkeit, dem Verlust des „Bodens“, vermehrtem Rückzug oder auch Panikattacken kommen kann.

In einer Gruppe kommt es durch das Teilen dieses Erlebens zu einer Erfahrung der Zugehörigkeit, der Akzeptanz, gegenseitiger Unterstützung und Mitgefühl füreinander. Dabei stehen die eigenen Ressourcen, das Erleben von Resilienz und ein wertschätzendes Angenommen-Werden mit dem, was gerade ist, im Vordergrund.

Durch die therapeutische Begleitung werden dementsprechende Impulse gesetzt (Körperwahrnehmung, Achtsamkeit, Atemlenkungen, Imaginationen, kreativer Ausdruck, Sharing) und die Umsetzung von Veränderungen in den individuellen Alltag unterstützt.

Allgemeine Informationen:

- Begrenzte Teilnehmer:innenzahl
- Die Teilnahme an der Gruppe ist für ÖGK-Versicherte **kostenlos**, andere Kassen leisten einen Zuschuss
- Voraussetzung für die Teilnahme ist ein **kostenpflichtiges Erstgespräch** (Kassen-Zuschuss)
- **Start Oktober 2024: 10 Termine** von **10:00 Uhr – 11:30**: 04.10., 11.10., 18.10., 25.10., 08.11., 15.11., 22.11., 29.11., 06.12., 13.12.2024
- **Ort:** Achtsamkeitszentrum, Schumacherweg 2a, 6060 Hall in Tirol
- **Schwerpunkte:** Depressive Episoden, Burnout, Erschöpfungszustände, Ängste, Lebenskrisen, chronische Erkrankungen

Therapeutische Leitung, Kontakt und Anmeldung:

Mag^a. Claudia Schwaizer

0043 (0)676 5049443

claudia_schwaizer@yahoo.de

www.claudia-schwaizer.at