

## Psychotherapeutische Gruppe in Lienz

---

### Zielgruppe:

Menschen mit Ängsten und Depressionen von 18 -99 Jahren

### Allgemeine Informationen:

- ✓ Kleingruppen mit 8-10 Teilnehmer:innen, Start ab 5 Teilnehmer:innen
- ✓ Treffen 2x im Monat
- ✓ kostenpflichtiges Vorgespräch notwendig (teilweise Rückerstattung durch Ihre Krankenkasse)
- ✓ Selbstbehalt pro Gruppensitzung und Person ca. € 15,00
- ✓ die Gruppe ist für Teilnehmer:innen aller Versicherungen offen (ÖGK, BVAEB, SVS, KUF)

### Termine:

Freitag Abend um 18:15 Uhr

### Ort:

Kolpinghaus Lienz, Adolf Purtscher-Straße 6, 9900 Lienz

### Ziel der Gruppe:

In der Gruppe werden Methoden vermittelt, um mehr Handlungsspielraum zum Umgang mit innerem Druck, Stress, Mustern und Leitsätzen sowie den Anforderungen des Alltags, des Berufs, der Familie oder anderen Rahmenbedingungen zu finden und darüber zu reden. Die gemeinsame entlastende und stabilisierende Arbeit erfolgt mit dem Ziel, mit sich und anderen in Kontakt zu kommen, Ressourcen zu aktivieren und Veränderungen im Alltag zu bewirken.

Als systemische Psychotherapeutin kann ich Ihnen dafür meine langjährige Erfahrung mit Gruppentherapie und Ansätze aus der Achtsamkeit, der Arbeit mit Meditationen und Imaginationen sowie Entspannungsverfahren anbieten.

### Anmeldung:

MMag. Cornelia Schallhart

[cornelia.schallhart@cs-projects.at](mailto:cornelia.schallhart@cs-projects.at)

Tel: 0699/10323242