



Achtsamkeit und Entspannung

Stress und Anspannung bestimmen oft unseren Alltag. Symptome wie Schmerzen, innere Unruhe, Erschöpfung und Schlafprobleme sind dabei häufige Begleiter.

Im Kontext einer psychotherapeutisch angeleiteten Gruppe lernst du **Techniken und Methoden aus der achtsamkeitsbasierten Verhaltenstherapie** kennen, um mit Anspannung und Stress besser umzugehen.



Nur was wir verstehen, können wir auch verändern.

An **10 Abenden** lernst du in der Achtsamkeits- und Entspannungsgruppe wie Stress entsteht, seine Auswirkungen auf Körper und Psyche, sowie Techniken für ein **aktives Wahrnehmen und bewusstes Leben**.

Achtsamkeit und Entspannung sind wissenschaftlich nachgewiesen wirksame Methoden der **Stressreduktion** und der **Burnoutprävention**. Sie stärken die **Resilienz**, wirken sich positiv auf das **Herz-Kreislaufsystem** aus und fördern die **Wahrnehmung von Genuss** im Alltag.

Die Gruppe Sommer 2023 erfasst Wirkungsdaten, welche anonymisiert für eine Studie ausgewertet werden. Daher ist die Teilnahme an dieser Gruppe zum **vergünstigten Preis von 30€/Abend** möglich. Der Gesamtbetrag aller 10 Einheiten ist vorab zu begleichen. Die Teilnahme ist nur mit Voranmeldung und abgehaltenem Erstgespräch möglich. Die **Teilnehmer:innenzahl ist auf 12 Personen begrenzt**.

maximal 12 Teilnehmer:innen

Mitzubringen:

Yogamatte, Decke, Polster

Kosten:

30€ pro Abend zu je 100 Minuten

Die Abende sind aufeinander aufbauend und können nicht einzeln gebucht werden.

Praxis Leben

Kalchberggasse 10
8010, Graz

10 Abende jeweils Dienstag

18:00 - 19:40 Uhr

Anmeldung unter:

kontakt@psychisch-stark.at

0681 81 70 84 05