

PSYCHOTHERAPEUTISCHE SELBSTERFAHRUNGSGRUPPE

Mögliche Themen

- Selbstbewusstsein steigern
- Aktuelle schwierige Lebenssituationen bewältigen
- Belastende Erfahrungen aufarbeiten
- Grenzen setzen
- Verständnis für sich fördern
- Soziale Fähigkeiten stärken
- Konflikte bearbeiten
- Gefühle wahrnehmen und wertschätzen
- Der eigenen Wahrnehmung vertrauen

Termine

Ab 20. November 2019 fortlaufend
20.11.2019, 04.12.2019, 18.12.2019,
08.01.2020, 22.01.2020, 05.02.2020,
26.02.2019, 11.03.2019, 25.03.2019,
15.04.2019, 29.04.2019, 13.05.2019

Zeit

Mittwoch, 17:00 – 20:00
(4 Einheiten á 45 Min.), 14-tägig

Methode

Integrative Gestalttherapie

Anmeldung

info@praxis-moosbrugger.at
oder telefonisch: 0650 5066969

Adresse

Schießstattgasse 2-4/2/17, 8010 Graz

Kosten

€ 50,- pro Abend (4 Einheiten)



Mag.^a Astrid Moosbrugger-Heiss, MSc

geb. 1969, Psychotherapeutin in freier Praxis (Integrative Gestalttherapie), Erfahrung in stationärer Psychotherapie, Weiterbildungen in bindungsbasierter Körperpsychotherapie, Traumafolgentherapie unter Einbeziehung von Techniken und Weiterentwicklungen von Brainspotting (Gazespotting), Kinder- und Jugendpsychotherapie, Studium der Sozial- und Wirtschaftswissenschaften, Lehraufträge an der Fachhochschule Salzburg und weiteren Fortbildungszentren

**Individuelle Terminvereinbarungen
für Selbsterfahrung im Einzelsetting
und alternative Gruppentermine**

auf Anfrage möglich