

Umarme Deine Angst - *ist das überhaupt möglich?*



Psychotherapeutische Jahres-Gruppe für mehr Wohlbefinden im Alltag

- Möchten Sie Achtsamkeit entwickeln, um sich aus der Gefangenschaft von überwältigenden Gefühlen und Gedanken Schritt für Schritt zu befreien?
- Möchten Sie stärkende innere Bilder als Gegengewicht zu beängstigenden inneren Bildern kreieren?
- Möchten Sie mithilfe von einfachen Körperübungen Ihr körperliches Wohlbefinden verbessern?

Habe ich Ihr Interesse geweckt? Dann lade ich Sie herzlich ein, an dieser therapeutischen Jahresgruppe teilzunehmen.

Details siehe Rückseite



- Voraussetzung:** Motivation, aktiv etwas für die eigene Gesundheit zu tun
- Zielsetzung:** Verbesserung Ihrer Lebensqualität
- Wann:** Entweder Morgengruppe: Freitags von 8:00 – 10:00
oder Abendgruppe: Dienstags von 17:00-19:00
- Wo:** Kärntnerstrasse 5/1, 8580 Köflach
- Beginn:** Sommer 2019
- Anmeldung:** Ab sofort telefonisch unter 0650-6731140
- Finanzierung:** 35 Euro/Doppelstunde; Kassenfinanzierung bzw. teilweise Refundierung möglich;

Bei Interesse vereinbaren wir einen Einzelgesprächstermin, wo ich Ihnen die genauen Inhalte der Jahresgruppe vermittele, Ihre Fragen beantworte und natürlich Ihre ganz persönliche Motivation für die Teilnahme kennenlernen möchte.



Es freut sich auf Sie:

Mag^a. Astrid Maria Kern

Psychotherapeutin, Systemische Familientherapie,
Diplomsozialarbeiterin, Trauma-Therapie, achtsamkeitsbasierte
Psychotherapie, IFS-Therapie,
seit 2003 im psychosozialen Bereich tätig.

*Du kannst Dein Leben nicht verlängern, noch verbreitern, nur vertiefen.
Gorch Fock*