

Barbara Weingraber

Psychotherapeutin | in Ausbildung unter Supervision | Systemische Therapie | DBT Skills-Trainerin

Achtsamkeits- und Entspannungsgruppe

*** IN MEINER PRAXIS ***

In dieser herausfordernden Zeit wäre es doch schön, wenn wir uns selbst eine kleine Oase des Wohlfühls schaffen würden, sozusagen eine Wellnessinsel für die Seele.



Lassen Sie uns gemeinsam in der Gruppe aus einem wunden Punkt einen Wunderpunkt entwickeln.

Wir sprechen in der Gruppe über unser momentanes Erleben, unsere Fertigkeiten für den Umgang mit herausfordernden Situationen und schließen mit einer Entspannungsübung.

Termine: Do. 09.09., Do. 16.09., Do. 23.09., Do. 30.09., Do. 07.10. 2021
Vor Anmeldungen ab sofort möglich.

Wir treffen uns in meiner Praxis - jeweils von 16:30 bis 18:00 Uhr.
Die Kosten für den gesamten Kurs (5 Termine) betragen 125 Euro.

ICH GEH LEBEN, KOMMST DU MIT?

Alpenstraße 99 | 3. OG | 5020 Salzburg | +43 670 77 28 701

office@psychotherapie.at | psychotherapie-weingraber.at