

ZIELGRUPPE:

Menschen, die wieder angst- und depressionsfrei sein wollen.

PatientInnen mit Diagnosen wie Depressionen, Bipolare Störungen und/oder Angsterkrankungen wie Sozialphobien, Panikattacken, generalisierte Angsterkrankungen.



www.psychotherapie-1220-wien.at

10 TERMINE AB APRIL 2016:

8.4., 15.4., 22.4., 29.4., 13.5., 20.5.,
3.6., 10.6., 17.6. und 24.6.2016

10 TERMINE AB SEPTEMBER 2016

23.9., 30.9., 7.10., 14.10., 21.10.,
28.10., 4.11., 11.11., 18. und 25.11.2016
Jeweils zwischen 16 – 18 Uhr

GEBÜHR FÜR 10 TERMINE:

295,-- € pro Person, mind. 1
Vorgespräch
á 40,-- € erforderlich

INHALTE:

Die Muster, die zur Depression oder Angsterkrankung geführt haben, mittels kreativen und bewegungstherapeutischen Techniken kennenlernen. Informationen zu den jeweiligen Krankheiten und ihren besonderen persönlichen Symptomen erhalten. Durch Wahrnehmen, Verstehen und Erleben von Solidarität das Eigene erklären lernen und vor allem ändern können um so wieder Gesundheit zu erlangen.

ANMELDUNG:

Telefon: 0699/19222255
ammar@psychotherapie-1220-wien.at

Therapie- und Selbsterfahrungsgruppe für PatientInnen

Gemeinsam Wege
aus Depressionen und
Angsterkrankungen - zu mehr
Gesundheit finden



Werden Sie ExpertIn
Gerne begleite ich Sie
dabei!

Telefon: 0699/19222255

Erinnerungen für das ganze Leben

Die Gruppe steht unter dem Motto:
„Gemeinsam statt einsam - persönliche Wege zu mehr Gesundheit finden“!
Sie soll positive und vor allem korrigierende Erfahrungen bereitstellen.
Neue Erlebnisse, Handlungsmuster und Wege aus krankmachenden Szenarien der Depression oder Angsterkrankung ermöglichen.

Gruppen sind als soziale Lebens- und Lernfelder hierfür besonders gut geeignet. Sie sind durch Solidaritätserfahrungen und die Möglichkeit, dass eine Situation aus verschiedenen Perspektiven betrachtet werden kann, gekennzeichnet. Damit kann Entfremdung und Isolation vorgebeugt, entgegengewirkt oder Wege aus Krankheiten gefunden werden, um auch nicht mehr das Gefühl von „alleine sein zu erleben“.
Ressourcen erkennen, Resilienz stärken, aktive Hilfe zur Problembewältigung, Förderung der Abgrenzungsfähigkeit, Aufhebung von Einsamkeit, einführendes Verstehen, emotionale Stütze und Erleben von Trost in Gemeinschaft sind nur einige Heilwege.

Die Integrative Therapie ist ein ganzheitlicher Ansatz zur Behandlung von psychisch leidenden Personen.
Gearbeitet wird auf der Leib (Körper und Bewusstsein)-, Gefühls- und Verstandesebene.
Neben Reden, werden auch nonverbale, achtsame, kreative (malen oder darstellen), sowie leichte bewegungstherapeutische und imaginative Methoden und Techniken, wie auch Medien (Symbole, Tücher, div. Gegenstände) zum Einsatz gebracht um Einsicht, Aktivierung, Integration und Veränderung zu erwirken.



Yvonne Ammar

Psychotherapeutin
Integrative Therapie



Schrickgasse 22/6, Raum 2
1220 Wien

0699/1922255

ammar@psychotherapie-1220-wien.at
www.psychotherapie-1220-wien.at

Telefon: 0699/1922255