

Stressbewältigungsgruppe

„Lernen Sie Angst und Stress abzubauen und finden Sie dadurch mehr Lebensfreude“



- Inhalte: Erkennen und Reduzieren von Stressfaktoren - Verbesserung der Psychohygiene - Erläuterung von Körperwahrnehmung - Blick nach Innen - Austausch in der Gruppe - Kraft daraus tanken - Krankheitsverständnis und -bewältigung verbessern
- Ziel: Mit Angst und Stress besser umgehen können
- Wann / Wo: **Frühjahr 2018**, 10 Termine jeweils donnerstags / in den Praxisräumen Dr. Derler / max. 10 Personen
- Anmeldung: Praxis Dr. Derler / www.derler.co.at / praxis@derler.co.at
- Gruppenleitung: Angela Mittendorfer