



...wenn alles zu viel ist...

Gruppe für Frauen

- In und nach überfordernden Lebensereignissen,
- nach Trennungen,
- bei drohendem burn -out

und für alle, die:

- besser mit Stress umgehen wollen,
- ihre Ressourcen stärken wollen,
- erlebnisfähiger werden wollen,
- mehr Selbstvertrauen erlangen wollen

Leitung: Inge Albrecht, Diplompädagogin, Heilpraktikerin
Mitarbeit im Nürnberger Bündnis gegen Depression, langjährige Erfahrung in Gruppen- und Einzeltherapie.

meine Methoden: Übungen zur Achtsamkeit und Entspannung, kognitive, imaginative und übende Verfahren zur multimodalen Stressbewältigung, Integrative Gestalttherapie

Gruppengröße: 6-8 Teilnehmerinnen

Termine 2015: **Montags 18.30 - 20.00 Uhr**

12.01. - 13.04.	(12x)	190.- €
20.04. - 20.07.	(12x)	190.- €
21.09. - 14.12.	(12x)	190.- €

Kosten: **Die Gruppe ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention nach § 20 SGB V zertifiziert als Präventionskurs zur multimodalen Stressbewältigung und wird von vielen Kassen bezuschusst.**

Teilnahme: nach Anmeldung und Anzahlung von 50.-€ auf das Konto:
DE26 7602 0070 29201898 33

Ort: Praxis für Psychotherapie, Rilkestr. 13, 90419 Nürnberg (Nähe Klinikum Nord)
Tel: 0911-2747299 praxis@albrechtunge.de, www.albrechtunge.de

✂ ✂ ✂ ✂

Ich melde mich an für den Kurs vom.....

Name:.....

Adresse.....

mail:.....Tel:.....

Datum.....Unterschrift:.....