



...wenn alles zu viel ist...

Gruppe für Frauen

- mit depressiven Symptomen
- In und nach überfordernden Lebensereignissen,
- nach Trennungen,
- bei drohendem burnout

und für alle, die:

- besser mit Stress umgehen wollen,
- soziale Isolation überwinden wollen,
- erlebnisfähiger werden wollen,
- sich besser vor Kränkungen schützen 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: 8-10 Teilnehmerinnen

Termine 2012: **Montags 18.00-20.00 Uhr**
09.01. – 26.03 (12x)
16.04. – 23.07. (13x)
17.09. – 17.12. (13x)

Kosten: pro Abend 20.-€ (Ermäßigung möglich).
Die Gruppe ist nach § 20 SGB V von BKK und Knappschaft zertifiziert als Präventionskurs zur multimodalen Stressbewältigung und wird von vielen Kassen bezuschusst.

Teilnahme: nach Anmeldung und einem Vorgespräch

Ort: Praxis für Psychotherapie, Rilkestr. 13, 90419 Nürnberg (Nähe Klinikum Nord)

Information und Anmeldung:

Inge Albrecht, Rilkestr.13, 90419 Nürnberg, Tel: 0911-2747299 praxis@albrechtinge.de,
www.albrechtinge.de

✍

Anmeldung für den Kurs vom.....

Name:.....

Adresse.....

..... Tel:.....

Ich bitte um Rückruf für ein Vorgespräch

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