

# Psychotherapeutische Gruppen in Telfs

---

## Zielgruppe:

Menschen mit Ängsten und Depressionen von 18 -99 Jahren

## Allgemeine Informationen:

- ✓ Kleingruppen mit 8-10 Teilnehmer:innen
- ✓ Ein Vorgespräch ist notwendig
- ✓ Die Teilnahme an der Gruppe ist kostenlos für ÖGK Versicherte
- ✓ Es ist keine gleichzeitige und parallele Inanspruchnahme von der ÖGK finanzierten Einzeltherapie und Gruppenpsychotherapie möglich
- ✓ Die Teilnehmer:innen sind über die ÖGK (vormals TGKK) versichert

## Termine:

Mittwoch Abend um 18:15 Uhr – wöchentliche Treffen ODER

Mittwoch Mittag um 11:15 Uhr – Treffen alle 2 Wochen

## Ort:

SGS Sozial- und Gesundheitssprengel Telfs und Umgebung – Veranstaltungssaal - Kirchstraße – 6410 Telfs

## Ziel der Gruppe:

In der Gruppe werden Methoden vermittelt, um mehr Handlungsspielraum zum Umgang mit innerem Druck, Stress, Mustern und Leitsätzen sowie den Anforderungen des Alltags, des Berufs, der Familie oder anderen Rahmenbedingungen zu finden und darüber zu reden. Die gemeinsame entlastende und stabilisierende Arbeit erfolgt mit dem Ziel, mit sich und anderen in Kontakt zu kommen, Ressourcen zu aktivieren und Veränderungen im Alltag zu bewirken.

Als systemische Psychotherapeutin kann ich Ihnen dafür meine langjährige Erfahrung mit Gruppentherapie und Ansätze aus der Achtsamkeit, der Arbeit mit Meditationen und Imaginationen sowie Entspannungsverfahren anbieten.

## Anmeldung:

MMag. Cornelia Schallhart

[cornelia.schallhart@cs-projects.at](mailto:cornelia.schallhart@cs-projects.at)

Tel: 0699/10323242