

*„Therapie ist eine gemeinsame
Wanderung in der Gegenwart
mit Blick in die Zukunft und
gelegentlicher Rückschau in
die Vergangenheit.“*



Sylvia Sager, MSc

Psychologin,
Psychotherapeutin in
Ausbildung unter Supervision

Bundesstraße 3
6460 Imst

Termine nach Vereinbarung

0676 9727 875
kontakt@psychotherapie-sager.at
www.psychotherapie-sager.at

Wegbegleiterin

Praxis für Integrative Therapie



Sylvia Sager, MSc

Einzeltherapie
Gruppentherapie
Paartherapie

Selbsterfahrung
Achtsamkeit, Entspannung &
Naturerleben

Coaching
Supervision

Ich beschreibe Psychotherapie gerne als eine "**gemeinsame Wanderung**":

Es werden neue Pfade erkundet, zurückgeblickt und an bestimmten Orten wird verweilt...

Meine Aufgabe sehe ich als **Wegbegleiterin**: gemeinsam begeben wir uns auf die Suche, welche Wege Sie gehen möchten, um eine Verbesserung der Situation zu erzielen.

In der Fachrichtung **Integrative Therapie** stehen uns neben dem Gespräch ein breites Spektrum an **Möglichkeiten** zur Verfügung. So können wir umfangreiche **Erkenntnisprozesse** erleben und auch Momente der Sprachlosigkeit überwinden. Unserer **Kreativität** sind keine Grenzen gesetzt. Elemente wie Musik, malen, **Naturtherapie**, tiergestützte Therapie, schreiben u.v.m. können und dürfen mit einfließen.

Diese **Offenheit** spiegelt die Vielfalt der Welt und der Menschen in ihr wider.

Naturerleben, Entspannung, Achtsamkeit & Kreativitätsförderung können eingebettet in eine Psychotherapie, begleitend zu laufenden Behandlungen oder als Maßnahme zur **Prävention**, Förderung **mentaler Gesundheit** & **Stressabbau** in Anspruch genommen werden.



In einem kostenlosen Erstgespräch können Sie hinspüren, ob Sie das Gefühl haben mit mir die richtige Wegbegleiterin gefunden zu haben. Ich freue mich auf ein Kennenlernen.