

Methoden & Rahmenbedingungen

Besonderheiten der Fachrichtung Integrative Therapie

- Kreative Methoden lockern den Rahmen auf, ermöglichen neue Erkenntnisse und können die angeborene kreative Kraft wieder „beleben“.
- Wir beziehen unseren Körper mit in das Geschehen ein, lernen Entspannungs- und Regulationsmöglichkeiten kennen und gelangen zu einem ganzheitlichen Erkenntnisprozess
- Wünsche & Bedürfnisse der Gruppe werden berücksichtigt – Kritik und Rückmeldung unbedingt erwünscht

Zielgruppe offen

- auch begleitend zu Einzeltherapie oder psychiatrischer Behandlung
- Personen mit „psychischen Problemen & Themen“
- Selbsterfahrungs-Interessierte
- Stressabbau / Förderung mentaler Gesundheit

Wann?

- Ab März 2024, mittwochs Vormittag
- Bei entsprechendem Bedarf auch samstags möglich
- Mindestteilnehmerzahl: 4
- 14-tägig
- Änderungen vorbehalten

Wo?

- Tiroler Straße 3, 6460 Imst

Kosten?

- 35-45 € je Einheit (1,5 oder 2 h)
- Sozialtarife möglich

Setting?

- Offene Gruppe, die auf Wunsch der Teilnehmer auch geschlossen werden kann

Warum Gruppen?

Gruppen bieten einen effektiven Rahmen für persönliche Entwicklungen. Eine Besonderheit der Gruppe ist, dass Teilnehmer nicht nur von eigenen Prozessen profitieren, sondern auch, wenn sie Erkenntniswege der anderen beobachten dürfen. So muss nicht alles ausgesprochen werden, sondern jeder kann bei den anderen „mitnehmen“, was auch für den eigenen Entwicklungsweg stimmig ist. Reiz und Interesse nach solchen Erfahrungen sind oft vorhanden und gleichzeitig bestehen viele Hemmungen und Ängste, denn wir alle haben mehr oder weniger gute Erfahrungen mit und in Gruppen gemacht.

Bei meinem Angebot liegt mir ganz besonders der wertschätzende und vertrauensvolle Rahmen am Herzen – dieser ermöglicht positive Erfahrungen mit Gruppen zu sammeln.

Weitere Informationen in meinem Blogbeitrag:
<https://www.psychotherapie-sager.at/blog>



Wegbegleiterin

Sylvia Sager

Psychotherapeutin in Ausbildung
unter Supervision

Gruppen-Angebot 2024

- ❖ „Kreative und entspannte Wege zu dir selbst“
- ❖ „Gelassen Eltern werden & sein“
- ❖ „NaturSein – Erkenntniswege in und mit der Natur“
- Wertschätzender vertrauensvoller Rahmen
- Entspannungs- & Regulationsmethoden
- Kreative Wege persönlicher Erkenntnis
- Förderung mentaler Gesundheit

Anmeldung und weitere Informationen:
kontakt@psychotherapie-sager.at
www.psychotherapie-sager.at
0676 9727875



Kreative und entspannte Wege zu dir selbst

In dieser Gruppe liegt der Fokus auf dem Erlernen und Kennenlernen von Entspannungs- und Regulationsmethoden sowie der Wiedererlangung der ureigenen angeborenen kreativen Kraft – beides kommt in unserer leistungsorientierten Gesellschaft oft zu kurz und kann psychische Probleme begünstigen oder mitbedingen. Mit kreativen Methoden entdecken wir uns und unser "Geworden-Sein", um es dann im nachfolgenden Gespräch zu ergründen und zu begreifen. Elemente von Entspannung, Achtsamkeit und Meditation, sowie verschiedene Regulationsstrategien und Wissen über unser Nervensystem, ermöglichen uns mit Krisensituationen und Stress kompetenter und selbstsicherer umzugehen.



„NaturSein“ - Erkenntniswege

in und mit der Natur

Die Natur bietet uns einen besonderen Erholungs- und Erkenntnisraum. In und mit der Natur öffnen wir den Raum für Entwicklungs- und Erholungsprozesse. Wir suchen einen Ruhe- und Kraftort im Wald auf, erleben Achtsamkeit, Imaginationen und geführte Meditationen. Die Natur hilft uns beim Entschleunigen und schenkt uns mit ihren Symbolen des „ewigen Kreislaufs“ wichtige Impulse für persönliche Prozesse.

(Termine werden nach Erreichen der Teilnehmerzahl bekannt gegeben; bei Bedarf auch samstags möglich)



Gelassen Eltern werden und sein

Eltern werden oder sein stellt uns vor verschiedenste Herausforderungen. In der Gruppe können wir erkennen, dass wir mit Sorgen, Ängsten oder Gefühlen der Hilflosigkeit nicht allein sind. Wir lernen diese gelassener anzunehmen und Wege selbstbestimmter individueller Elternschaft zu gehen.

Elemente von Entspannungs- und Regulationsstrategien sowie hilfreiches Wissen aus Entwicklungspsychologie helfen uns gelassen und liebevoll Herausforderungen zu meistern.

