

Gerhard Waterholter, Dipl.-Psych.
Systemischer Therapeut (SG, IFS)

Psychotherapie Paartherapie Entspannung

Hummelroi 1
24943 Tastrup
Tel.: 0461-9402901
e-mail: GWaterholter@web.de
Kontoverbindung: GLS Bank
IBAN: DE23 430 609 67 2020 7789 00
BIC: GENODEM1GLS

AT monatliche Gruppe

Rahmenbedingungen

Ziele:

- Stabilisierung der eigenen Übungspraxis durch regelmäßige Treffen in größeren Abständen
- Erfahrungsaustausch
- Vertiefung der Entspannungsreaktion durch Erleben von Tiefenentspannung in der Gruppe; zu jedem Treffen gehören zwei Übungsphasen von jeweils 10 bis 25 Minuten
- Überwindung von Problemen beim individuellen Üben
- Anwendung des Autogenen Trainings auf persönliche Themen, z.B. durch Autogene Vorsatzbildung

Teilnahmevoraussetzung ist, dass man an einem Grundkurs Autogenes Training teilgenommen hat, egal wo.

Ort: Psychologische Praxis Waterholter, Hummelroi 1, 24943 Tastrup

Termine: Aufgrund der Abstandsregeln können nur jeweils 4 Personen an einem Abend teilnehmen. Ich biete deshalb für jeden Monat 3 Alternativtermine an, meistens in der 2. Woche des Monats, jeweils von 17:30 bis 19:00 Uhr.

Kosten: Ihre Anmeldung zur monatlichen Gruppe gilt für sechs Termine. Die Teilnahmegebühr beträgt 105,- €. Sie können sich formlos per E-Mail anmelden. Schicken Sie noch kein Geld. Wenn Platz ist, bekommen Sie eine Rechnung.

Eine Kostenerstattung durch Krankenkassen ist für diesen Kurs in der Regel nicht möglich.