

MBPM - Schmerzbewältigung durch Achtsamkeit

Dieser Kurs kann für Sie hilfreich sein, wenn:

- Sie unter chronischen Schmerzen, Migräne, Schmerzen infolge von Unfall oder Erkrankung leiden
- Sie durch die Schmerzen eingeschränkte Lebensqualität schrittweise zurückerobern möchten
- Sie lernen wollen, sich selbst gegenüber freundlicher zu sein
- Lernen, frühzeitig aus unguten Teufelskreisen auszusteigen

Dauer der Gruppe: Acht zweieinhalbstündige Termine, max. 10 Teilnehmer

Informationsabend:	12.08.2019	17.30 Uhr
Voraussichtlicher Beginn:	03.09.2019	17.30 - 20.00Uhr
Kosten:	260 €, ermässigt 150€, in Einzelfällen weitere Ermässigung mgl.	

Gelassen und sicher im Stress

Wenn Sie unter Stresssymptomen leiden oder vorbeugen möchten, erhalten Sie in der Gruppe die Möglichkeit:

- ein Entspannungsverfahren (PMR) zu erlernen
- Ihre individuellen Stressverstärker kennen zu lernen
- zu erfahren, wie Sie Stressfolgeerkrankungen wie z.B. das Burnout-Syndrom aufhalten oder verhindern können
- Schritt für Schritt zu lernen, Ihr Verhalten in Belastungssituationen zu verändern und Ihren Alltag stressfreier zu gestalten

Dauer der Gruppe: Acht anderthalbstündige Termine, max. 12 Teilnehmer

Informationsabend:	04.09.2019	17.30 Uhr
Voraussichtlicher Beginn:	11.09.2019	17.30 - 19.00 Uhr
Kosten:	120€, bis zu 80% Zuschuss durch Krankenkasse	

Autogenes Training (nach Schultz)

Sie halten Ausschau nach einer leicht erlernbaren Methode, mit der Sie wirksam dem Stress des Alltags begegnen können? Das Autogene Training ist ein bewährtes Entspannungsverfahren, das Ihnen hierbei hilft. In diesem Kurs lernen Sie:

- wichtige Zusammenhänge zwischen Stress und Entspannung kennen
- die auf Autosuggestion basierende Technik des Autogenen Trainings einzuüben und so zuverlässig im Alltag anzuwenden
- Schritt für Schritt tiefe und nachhaltige Entspannung zu erleben

Dauer der Gruppe: Acht anderthalbstündige Termine, max. 12 Teilnehmer

Informationsabend:	17.10.2019	17.30 Uhr
Voraussichtlicher Beginn:	24.10.2019	17.30 - 19.00 Uhr
Kosten:	120€, bis zu 80% Zuschuss durch Krankenkasse	

Depression bewältigen

Wenn Sie unter depressiver Verstimmung leiden, erhalten Sie in der Gruppe die Möglichkeit:

- sich mit anderen Betroffenen auszutauschen
- Symptome der Depression sowie angemessene Strategien im Umgang damit kennen zu lernen
- depressionsverschlimmernde durch hilfreiche Denkmuster zu ersetzen
- wieder mehr Selbstsicherheit zu erlangen
- im Alltag wieder genießen zu lernen

Dauer der Gruppe: Acht anderthalbstündige Termine, max. 12 Teilnehmer

Informationsabend:	Termin auf Anfrage	
Voraussichtlicher Beginn:	Termin auf Anfrage	
Kosten:	64 €, ermässigt 40 €	

Die Gruppenangebote bieten Informationen und leicht erlernbare Hilfen zur Selbsthilfe. Die Kosten einiger Kurse werden anteilig von den meisten Krankenkassen übernommen.

Unsere Kursleiter*innen:



Raisa Kunstleben
Dipl. Psychologin



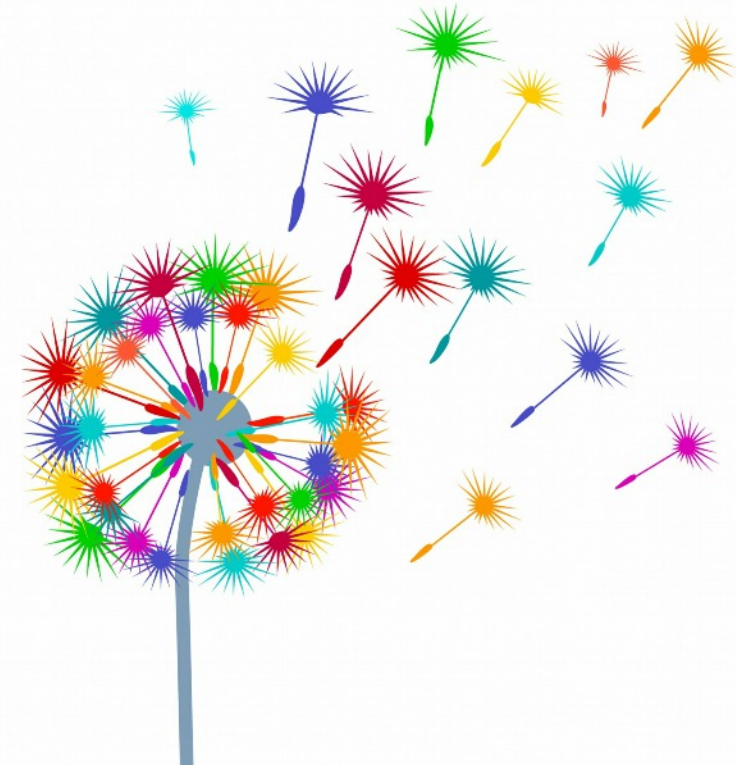
Sabine Altmann
Dipl. Psychologin



Christian Raab
Dipl. Pädagoge

Informationen und Termine

Beratungs-Zentrum LOK Teichwiesenstraße 1
35260 Stadtallendorf
Tel: 06428-1035 Fax: 06428-8440
Email: beratung@lok-stadtallendorf.de
www.lok-stadtallendorf.de



Kursangebote

- **MBPM –**
Schmerzbewältigung durch Achtsamkeit
- *Autogenes Training*
- *Stressbewältigung*
- *Depression bewältigen*

