

MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit (Kabat-Zinn)

Dieser Kurs ist hilfreich für Sie, wenn

- Sie Stress im Leben erfahren und Sie nicht mehr zur Ruhe kommen
- Sie unter Ängsten und Depressionen leiden bzw. Ihnen andere Stresssymptome
- Ihnen Stresssymptome, wie Konzentrations-, Schlafstörungen oder Schmerzen nur allzu vertraut
- Sie neugierig sind und einmal ausprobieren wollen, wie es wäre, mit Meditation und Yoga den Alltag neu zu gestalten

Dauer der Gruppe: Acht anderthalbstündige Termine

Informationsabend:	17.08.2020	17.30 Uhr
Voraussichtlicher Beginn:	24.08.2020	17.30 - 20.00Uhr
Kosten:	260 €, ermässigt 150€, in Einzelfällen weitere Ermässigung mgl.	

Depression bewältigen

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

- sich mit Betroffenen auszutauschen
- Symptome der Depression sowie angemessene Strategien im Umgang damit lernen wollen
- belastende Denkmuster durch hilfreiche ersetzen wollen
- wieder mehr Selbstsicherheit zu erlangen
- Im Alltag wieder geniessen zu lernen

Dauer der Gruppe: Acht zweieinhalbstündige Termine

Informationsabend:	10.11.2020	16.30 Uhr
Voraussichtlicher Beginn:	17.11.2020	16.30 - 18.00 Uhr
Kosten:	120€, bis zu 80% Zuschuss durch Krankenkasse	

Autogenes Training (Schultz)

Sie wollen dem Stress des Alltags wirksam begegnen? Das Autogene Training ist ein bewährtes Entspannungsverfahren, das Ihnen dabei 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

Informationsabend:	01.10.2020	17.30 Uhr
Voraussichtlicher Beginn:	22.10.2020	17.30 - 19.00 Uhr
Kosten:	120€, bis zu 80% Zuschuss durch Krankenkasse	

Hinweise zur Wiederaufnahme des Kursangebotes

Die Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle (PSKB) der LOK hat ihre Arbeit und Unterstützung für ratsuchende Menschen auch während der Krise rund um Corona umfassend aufrecht erhalten.

Jetzt freuen wir uns über die Wiederaufnahme unseres Kursangebotes!

Unsere Angebote berücksichtigen die jeweils aktuellen Abstands- und Hygiene-Regeln. Für die Kurse bedeutet dies, dass sich die zulässige Teilnehmerzahl und die räumlichen Bedingungen je nach Entwicklung der Krise ändern können.

Wir behalten die aktuelle Entwicklung im Blick und sorgen dafür, dass Sie sich aufgehoben und sicher fühlen. Falls notwendig können einzelne Termine z.B. auch kurzfristig per Videokonferenz durchgeführt werden.



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



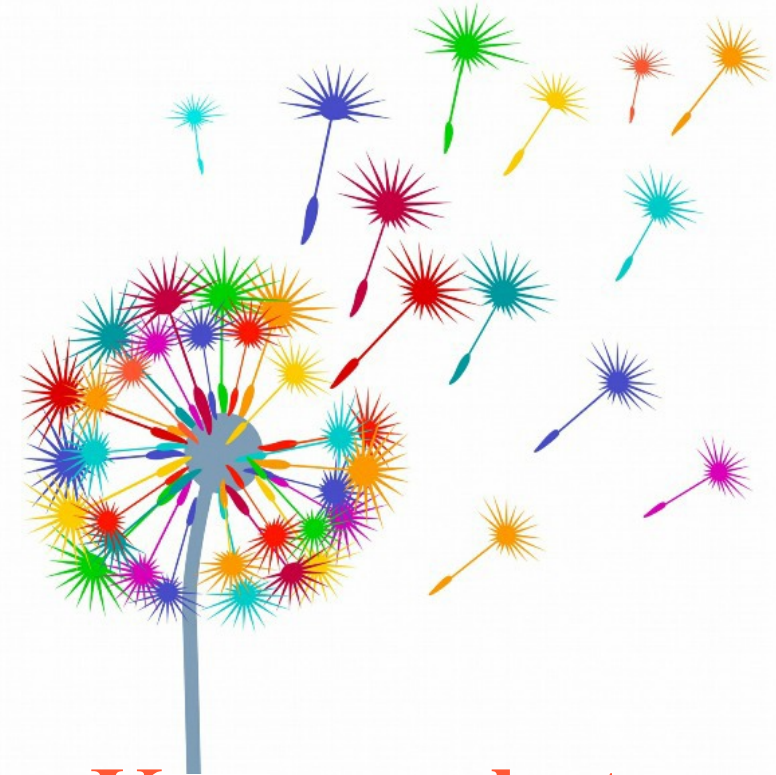
Sabine Altmann
Dipl. Psychologin



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

- *MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit*
- *Autogenes Training*
- *Depression bewältigen*

