

Gemeinsam Wege finden – Begleitung nach psychiatrischem Aufenthalt

Die Zeit nach einem psychiatrischen Aufenthalt kann verschiedenste Gefühle mit sich bringen. In der Gruppe begeben wir uns gemeinsam auf die Suche, sodass jeder seinen individuellen Weg finden kann. Die Erfahrung des gemeinsamen Verständnisses kann dabei bereits heilsam sein.

Wir werden gemeinsam kreativ, hören einander zu und lernen uns selbst sowie die anderen kennen.

Wo?

Bundesstraße 3
6460 Imst

Wann?

ab September
(sobald Mindest-
Teilnehmerzahl
erreicht ist)

freitags
16:30-18:00

Kosten?

40 € je Einheit
(1,5 h)

Gruppengröße:
4-10

Halb-offene Gruppe:

je nach Plätzen
und Prozess in
der Gruppe
können neue
KlientInnen
einsteigen

Warum Gruppentherapie?

In einer Gruppentherapie setzen sich mehrere Personen mit sich selbst und den anderen auseinander - gemeinsam erkunden sie ihr "So-Geworden-sein". Die Erfahrungen in der Gruppe können genutzt werden, um wertvolle Erkenntnisse zu erlangen. Auf einem wertschätzenden Boden können Rückmeldungen von Gruppenmitgliedern den Erkenntnis-Prozess auf eine besondere Art und Weise fördern und bereichern. Die Erfahrung von der Gruppe getragen zu sein und gemeinsame Verstehensprozesse zu erleben, kann für sich bereits eine heilsame Erfahrung sein.

Sylvia Sager

Psychotherapeutin in Ausbildung
unter Supervision



Gruppenangebot 2023/24

Gemeinsam Wege finden – Begleitung nach
psychiatrischem Aufenthalt

„KreativKraftWerk“ – auf kreativen Wegen zu
dir selbst

„NaturSein“ – Erkenntniswege in der Natur

„Sternenkinder“ – Verarbeitung und
Bewältigung von Fehl- oder Totgeburt

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

<i>KreativKraftWerk</i> – auf kreativen Wegen zu dir selbst	Wo? Bundesstraße 3 6460 Imst	<i>„NaturSein“ – Erkenntniswege</i> in und mit der Natur	Wo? Imst	<i>„Sternenkinder“ – Verarbeitung und Bewältigung von Fehl- und Totgeburt</i>	Wo? Bundesstraße 3 6460 Imst
Kreativität ist eine angeborene Eigenschaft und gleichzeitig ein Grundbedürfnis des Menschen. In unserer leistungsorientierten Gesellschaft wird diese zu oft eingeschränkt oder "abtrainiert". Wir wagen gemeinsam die Reise, unsere kreative Kraft wieder zu entdecken und lernen uns selbst dabei besser kennen. Mit kreativen Methoden entdecken wir uns und unser "Geworden-Sein", um es dann im nachfolgenden Gespräch zu ergründen und zu begreifen.	Wann? ab September (sobald Mindest-Teilnehmerzahl erreicht ist) freitags 18:30-20:30 14-tägig 10 Termine Kosten? 50 € je Einheit (2 h) Gruppengröße: 4-10 Geschlossene Gruppe: Teilnehmer bleiben konstant.	Die Natur bietet uns einen besonderen Erholungs- und Erkenntnisraum. In und mit der Natur öffnen wir den Raum für persönliche Themen und Entwicklungsprozesse. Wir suchen einen Ruhe- und Kraftort mitten im Wald auf, erleben Achtsamkeit, Imaginationen und geführte Meditationen. Keine Vorkenntnisse oder Wanderfertigkeiten notwendig. Wer mag kann eine Sitzunterlage mitnehmen.	Wann? ab August (sobald Mindest-Teilnehmerzahl erreicht ist) Jeden 1. Mittwoch im Monat. Uhrzeit wird noch bekannt gegeben. Kosten? 50 € je Einheit (2 h) Gruppengröße: 4-6 Offene Gruppe: Es können jederzeit neue Teilnehmer dazukommen.	Eine „kleine Geburt“ kann im Leben der Eltern ein einschneidendes Ereignis sein. In unserer schnelllebigen Welt wird diesem oft zu wenig Zeit gewidmet. Wir nehmen uns gemeinsam bewusst diese Zeit, den Verlust zu betrauern und zu verarbeiten.	Wann? ab September (sobald Mindest-Teilnehmerzahl erreicht ist) freitags 18:30-20:00 14-tägig Kosten? 40 € je Einheit (1,5 h) Gruppengröße: 4-10 Halb-offene Gruppe: je nach Plätzen und Prozess in der Gruppe können neue KlientInnen einsteigen