

Gruppenangebote

Trennung bewältigen

Die Psychologische Beratungsstelle bietet im Rahmen von 6 Abendterminen eine Gruppe für Alleinstehende Frauen und Männer an.

In der Gruppe entsteht häufig eine angenehme und vertrauensvolle Atmosphäre. So können Sie selbst Erlebtes mit anderen Betroffenen teilen und an den Erfahrungen anderer partizipieren. Dieser Austausch unter den TeilnehmerInnen kann sehr stützend und stärkend erlebt werden. Für jeden einzelnen sollen positive Impulse für die Zukunft entwickelt werden.

Elfriede Probst-Klier und Johanna Neumann führen durch die abendlichen Veranstaltungen, die sich ganz an den Wünschen und Bedürfnissen der TeilnehmerInnen ausrichten sollen. Beide Leiterinnen sind feste Mitarbeiterinnen im Team der Psychologischen Beratungsstelle.

Sich entlasten und mit anderen teilen.

Die Gruppe richtet sich an Alleinstehende, die sich während oder nach einem Trennungs- oder Scheidungsprozesses mit beispielsweise folgenden Gedanken beschäftigen:

- Ich fühle mich in dieser Situation alleine.
- Ich fühle mich überfordert.
- Ich mache mir Sorgen.
- Ich komme nicht zur Ruhe.
- Ich bin für so Vieles verantwortlich.
- Ich fühle mich schuldig.
- Ich suche nach dem weiteren Sinn und Ziel in meinem Leben.
- Ich suche auch nach Ideen für eine weitere Partnerschaft.

Vielleicht beschäftigen Sie noch viele weitere Themen und Fragen. All das soll in unseren Abendveranstaltungen Raum haben.

Sie sind nicht alleine in Ihrer Situation!

6 Abende, immer dienstags von 19.00 - 20.30 Uhr:

07.05./14.05./04.06./25.06./09.07./23.07.2019

Veranstaltungsort: Johannesplatz 2, 89231 Neu-Ulm

Kostenbeitrag: 40,- € für alle 6 Abende

Kursleiterinnen: Elfriede Probst-Klier, Johanna Neumann, EFL-Beraterinnen (BAG)

Gruppengröße: Maximal 8 Teilnehmer/innen

Anmeldung bis zum 26.04.2019 an:

Psychologische Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen, Johannesplatz 2, 89231 Neu-Ulm

Tel. 0731-9705959 / Fax 0731-9705954

Email: efl-neu-ulm@bistum-agsburg.de

Bitte schreiben Sie uns Ihre Kontaktdaten und Ihre Telefonnummer für Rückfragen.

Sie erhalten von uns eine schriftliche, verbindliche Anmeldebestätigung mit den Zahlungsmodalitäten.

Autogenes Training: Entspannen - einfach lernen

Nutzen Sie die Möglichkeit, sich selbstgesteuert in einen entspannten Zustand zu versetzen. Durch regelmäßiges Üben lernen Sie, sich gezielt zu beruhigen, positiv zu beeinflussen und schnell Abstand zum Alltagsstress zu gewinnen.

Dabei helfen einfache und gut erprobte Formeln, die Sie in einer angenehmen Atmosphäre in Gedanken mitsprechen können.

Während der Kursstunden ist Zeit zum Üben, Zeit für Austausch und Fragen oder Zeit, es sich einfach gut gehen zu lassen.

Gemeinsam mit anderen Teilnehmern zu üben, verstärkt in den meisten Fällen die Entspannung. Außerdem bereichern sich die Gruppenmitglieder gegenseitig durch ihre Fragen und Anregungen.

Diplom-Psychologin Elisabeth Kohn führt durch die abendlichen Veranstaltungen, die in kleinen Schritten aufeinander aufbauen. Schon seit neun Jahren bietet Frau Kohn Kurse für "Autogenes Training" an.

Autogenes Training ist eine wirksame Entspannungsmethode, die schnell erlernt und selbständig zu Hause durchgeführt werden kann.

Für gesunde Menschen dient sie der Vorbeugung gegen Stress-Erkrankungen (z.B. Burn-Out-Syndrom) und fördert das allgemeine Wohlbefinden.

In erhöhten Stresssituationen kann sie bei Schlafproblemen, Ängsten, muskulären Verspannungen, Bluthochdruck, Verdauungs-, Herz- und Kreislaufbeschwerden lindernd wirken.

Veranstaltungsort: 89231 Neu-Ulm

Kurstermine: AUF ANFRAGE

Kursbetrag: 49,- € für alle sieben Abende

Kursleiterin: Elisabeth Kohn, Dipl.-Psych.

Nähere Informationen und **Anmeldung** bei der

Psychologischen Beratungsstelle (Johannesplatz 2, 89231 Neu-Ulm) unter der Tel.-Nr. 0731/9705959 oder Email: efl-neu-ulm@bistum-augsburg.de

Gefördert von der Katholischen Erwachsenenbildung Neu-Ulm.