

GEMEINSAM GESUND

Gruppentraining für Erwachsene

Stressbewältigung, Gesundheitsvorsorge, Gesundheitsförderung, Erkennen der eigenen Stärken und Bedürfnisse

Ziel: Einen besseren Umgang mit Belastungen finden

Zielgruppe: Erwachsene Personen ab 18 Jahren

Termine: Montags 17:00-18:15 Uhr

Leitung: Reka Kovacs

Psychologin und Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie)

ORDNUNG INS CHAOS

Gruppe zur Stärkung der Alltagsstrukturierung und des Zeitmanagements

Techniken zum Zeitmanagement, Übungen zur Stressbewältigung und Emotionsregulierung, Stärkung von sozialen Kompetenzen

Ziel: Aufbau und Aufrechterhalten einer Alltagsstruktur und eines Zeitmanagements

Zielgruppe: Erwachsene Personen ab 18 Jahren

Termine: Montags 15:00-16:15 Uhr

Leitung: Mag.^a Dr.ⁱⁿ Isabella Vormittag

Psychologin und Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie)

ATELIERGESPRÄCHE

Kunsttherapie für Erwachsene

Kreative Verarbeitung der eigenen Themen

Ziel: Ressourcen und eigene Selbstwirksamkeit stärken, Selbstbewusstsein durch Selbstausdruck und Persönlichkeitsentwicklung fördern

Zielgruppe: Erwachsene Personen ab 18 Jahren

Termine: Donnerstags 16:15-17:45 Uhr

Leitung: Mag.^a Simone Stockinger-Glatz

Kunsttherapeutin und Klinische Psychologin

GRUPPE FÜR ELTERN VON KINDERN MIT AD(H)S

Verstehen, begleiten, stärken

Ziel: Ihr Wissen zu erweitern, Sie im Umgang mit ADHS zu unterstützen, die Eltern-Kind-Beziehung zu verbessern und positive Veränderungen im Familienalltag zu fördern.

Zielgruppe: Eltern von Kindern mit AD(H)S

Termine: Donnerstags jede 2. Woche, 9:00-10:30 Uhr

Leitung: Mag.^a Tamara Lederman Maman

Klinische Psychologin

RESILIENZ YOGA

Yoga für mehr Kraft und Freude im Leben

Wahrnehmungsorientierter Ansatz nach dem klassischen Hatha-Yoga

Ziel: Sämtliche Körperteile bewusst erspüren und entspannen, was eine tiefe Erholung bewirkt.

Zielgruppe: Frauen ab 18 Jahren

Termine: Freitags 11:00-12:30 Uhr

Leitung: Mag.^a Judith Wadsack-Kispert, MSc

Yogalehrende, Psychotherapeutin

GEDÄCHTNISGRUPPE

Gehirntraining für Erwachsene

Übungen für Aufmerksamkeit, Konzentration und Wahrnehmung, Bewegung, Gedächtnisaufgaben

Ziel: Merkfähigkeit und Gedächtnis verbessern

Zielgruppe: Erwachsene Personen ab 18 Jahren

Termine: drei GG-Gruppen, jede Gruppe

findet alle 2 Wochen statt

GG 1: Do: 11.30-13.00 Uhr

GG 2: Do: 10.30-12.00 Uhr

GG 3: Di: 10.00-11.30 Uhr

Leitung: Mag.^a Marcela Hricova

Mag.^a Sandra Sudwarts, Gabriela Klusoff, M.Sc.,
Klinische & Gesundheitspsychologinnen