

KOSTEN

Die Abrechnung erfolgt nach
GOP/GOÄ (134,06€/100 Minuten).

Eine Kostenübernahme durch Ihre
PKv oder Beihilfe ist möglich.
Bitte klären Sie hierfür mit Ihrer
privaten Versicherung ab, ob
Gruppentherapie in deren Leistungen
enthalten ist.

Eine Anmeldung bei den
Gruppenleiterinnen ist erforderlich
(siehe Kontakt).

Bei Fragen stehen wir Ihnen natürlich
gerne zur Verfügung.



Gruppenleiterinnen

Dipl. Psych. Nicole Fischer
M.Sc. Psych. Katrin Zembsch

Approbierte psychologische
Psychotherapeutinnen im
Richtlinienverfahren Verhaltenstherapie

Kontakt

Martin-Luther-Platz 3
91054 Erlangen



0178 6700777
info@psychotherapie-zembsch.de

GRUPPEN- THERAPIE

über 4 Doppelstunden

TERMINE & INHALTE

Lassen Sie uns gemeinsam
selbstfürsorglich das Jahr ausklingen,
um energievoll und mit einem inneren
Kompass ins neue Jahr starten zu
können.

25.11.24
Stressbewältigung durch
Gegenwärtigkeit

02.12.24
Selbstzuwendung & Selbstmitgefühl

09.12.24
Abgrenzungsfähigkeit für ein "Ja" zu
sich selbst

16.12.24
Klärung eigener Werte & Ziele

Jeweils von 17.30 - 19.30 Uhr

WORAUF SIE SICH FREUEN DÜRFEN

1.Termin: **Stressbewältigung durch Gegenwärtigkeit**

- Übungen aus der Akzeptanz und Commitment Therapie
 - Entspannende Körperübungen
 - Training der inneren und äußeren Achtsamkeit
 - Arbeit an stressverstärkenden Gedanken
-

2.Termin: **Selbszuwendung & Selbstmitgefühl**

- Übungen zur Emotionswahrnehmung
 - Hypnotherapeutische Übungen
 - Förderung der Selbstwertschätzung
-

SICH SELBST ZU LIEBEN
IST DER BEGINN EINER
LEBENSLANGEN
ROMANZE.

WILD, OSCAR

3.Termin: **Abgrenzungsfähigkeit für ein “Ja” zu sich selbst**

- Klärung eigener Motive und Werte in Beziehungen
 - Strategien zur selbstfürsorglichen Abgrenzung
 - Elemente aus der Gewaltfreien Kommunikation
-

4.Termin: **Klärung eigener Werte & Ziele**

- Lösungsfokussierung
 - Imaginationsübungen
 - Übungen aus Akzeptanz und Commitment Therapie
-

Eine Kleinigkeit zu Essen und Tee
steht bereit.
