

Gruppenangebote

Achtsamkeit



Warum eine Achtsamkeitsgruppe

Achtsamkeit bedeutet, den Moment bewusst wahrzunehmen – ohne Druck, ohne Bewertung. Es bedeutet, einfach da zu sein – mit allem, was gerade ist und sich selbst mit Freundlichkeit und Akzeptanz zu begegnen. In dieser begleiteten Gruppe lernen wir, uns selbst mit mehr Offenheit und Geduld zu erfahren. Kleine Achtsamkeitsübungen helfen, den Geist zu beruhigen, Stress abzubauen und neue innere Stabilität zu finden.



Achtsamkeitsgruppe



Für wen ist die Gruppentherapie geeignet?

Die Gruppe richtet sich an Menschen, die unter psychischen Belastungen wie Depressionen, Ängsten oder Erschöpfungssymptomen leiden. Menschen, die in Lebenskrisen feststecken und das Gefühl haben, keinen Ausweg zu finden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Wann findet die Gruppe statt?

Montags, 11:00 bis 12:00 Uhr
10 Einheiten von jeweils 60 Minuten

Wo findet die Gruppe statt?

kbo Psychiatrische Institutsambulanz Murnau

Wer leitet die Gruppe?

B. Goller, Achtsamkeitstrainerin

Anmeldungen bitte über Ihre Therapeutin oder Therapeuten.

kbo-Lech-Mangfall Klinik Murnau

Psychiatrische Institutsambulanz

Prof.-Küntscher-Straße 8

82418 Murnau am Staffelsee

Telefon | + 49 (0)8841 48-3987

E-Mail | Ambulanz-Murnau.LMK-GAP@kbo.de

Web | kbo-lmk.de