

Achtsamkeitsgruppe bei Depression und Angst

www.ag-achtsamkeit.org



Ziele:

- Einführung in das Konzept der Achtsamkeit
- Vertiefung der achtsamen Haltung im Alltag
- Erfahrung der Wirkung achtsamer Haltung bei Krisen und depressions- und angstfördernden Verhaltens- und Denkweisen

Vorgehen:

Wir vermitteln in diesem Kurs durch Information, gemeinsames Praktizieren und Austausch einen Einblick in die Wirkung der achtsamen Haltung bei Depression und Angst.

Ort: Gruppenraum der AG-Achtsamkeit, Heidelbergerstr.171, Da-Eberstadt

Termine: 30.4.26, 7.5., 21.5., 28.5., 11.6., 18.6.26 Donnerstag: 18:30-20:30 Uhr

Kosten: 100 – 300 Euro nach Selbsteinschätzung der finanziellen Ressourcen

Anmeldung: Dr. med. Ulrike Sänger, Ärztin f. Neurologie/Psychiatrie/Psychoth.
frundul.saenger@t-online.de, mobil 01634450839