

Gruppen Angebot

Gruppe für Achtsamkeit und Ressourcenaktivierung

In der offenen Gruppe wird die Fähigkeit der Achtsamkeitsmeditation geübt. Zudem werden Übungen zur Ressourcenaktivierung eingesetzt.

In der Psychotherapie hat sich im Rahmen der kognitiven Verhaltenstherapie eine Richtung entwickelt, die Achtsamkeitstechniken zur Behandlung von psychischen Beschwerden nutzt. Dabei spielen sowohl Achtsamkeitsmeditation, Achtsamkeit im Alltag und auch auf die Gegenwart gerichtete Bewusstheit eine große Rolle. Im Rahmen der positiven Psychologie werden Übungen zur Ressourcenaktivierung eingesetzt, mit dem Ziel persönliche Ressourcen zu entdecken und besser nutzbar zu machen. Der Fokus liegt weniger bei den persönlichen Defiziten, sondern richtet sich vielmehr auf die persönlichen Stärken und Ressourcen.

In der Gruppe stärken Sie die Selbstakzeptanz und die Achtsamkeit. Dadurch lernen Sie mit Ihren Gefühlen, Gedanken und Körperempfindungen besser umzugehen. Sie verschaffen sich im Kurs Klarheit über persönliche Stärken und Ressourcen und stärken dadurch Ihren Selbstwert und Ihre Lebensfreude.

Zeit: Jeweils Mittwoch 18.00 - 19.30 Uhr

Ort: Praxis am Stauffacher
Stauffacherstrasse 16, 8006 Zürich

Gruppengrösse: max. 7 Teilnehmende

Einstieg Offene Gruppe. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Es findet ein Vorgespräch mit der Gruppenleitung statt.

Abrechnung: Das Gruppenangebot kann über die Krankenkasse oder als Selbstzahler abgerechnet werden. Die Kosten erfolgen gemäss TARMED (Stundensatz dividiert durch Teilnehmerzahl)

Leitung und Anmeldung Dr. sc. Marc Baumgartner
Fachpsychologe für Psychotherapie FSP
marc.baumgartner@praxisamstauffacher.ch