

Gruppe ACTiv gegen Angst

Die Beratungsstelle für seelische Gesundheit (Sozialpsychiatrischer Dienst) bietet ab April 2020 ein Gruppenprogramm auf Basis der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT) zum Umgang mit Ängsten an.

Elemente der Gruppe werden sein:

Das Wesen der Angst - Achtsamkeitsübungen - Konfrontationsübungen - Strategien um auch mit Angst handlungsfähig zu bleiben - Austausch in der Gruppe

Die Gruppe ist begrenzt auf maximal 12 Teilnehmer. Ein persönliches Vorgespräch ist Voraussetzung zur Teilnahme.

Wann: Beginn am Dienstag, 21.04.2020, 17.00 Uhr

8 Termine, dienstags von 17.00 – 18.30 Uhr

Ansprechpartnerin: Sabine Frischholz, Psychologin (M.Sc.)

Wo: Beratungsstelle für seelische Gesundheit, Gruppenraum

Verbindliche Anmeldung erforderlich. Für die Platzvergabe zählt die Reihenfolge der Anmeldung.

**Beratungsstelle für seelische Gesundheit
Weiden – Neustadt/Waldnaab - Tirschenreuth
Bismarckstraße 21
92637 Weiden
09 61/38 90 50**

