

Nicht die Dinge an sich beunruhigen uns, sondern die Meinung, die wir über sie haben. (Epiktet, griechischer Stoiker)

Foto: Sarah Jäckle, 2017

ENTSPANNTERE LEBENSFÜHRUNG für Schädel-Hirnverletzte

*Stress und Überlastung sind oft Begleiter unseres alltäglichen Lebens:
wir empfinden Stress, wir leiden unter Stress und wir wünschen uns Stress zu reduzieren.*

ZIEL wird es sein geeignete Bewältigungsstrategien von Stress im persönlichen, sozialen und beruflichen Umfeld zu entwickeln, um **eine gesunde Lebensweise zu finden!**

WAS?

Psychoedukation, Entspannungsübungen (u.a. Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Autogenes Training, Tiefes Atmen, Genusstraining ...), Stressbewältigungsstrategien

WANN?

1x pro Woche/ mittwochs, Uhrzeit: 15:30 – 17:00 Uhr, Einstieg jederzeit möglich

WO?

Praxis für Klinische Neuropsychologie, Semmelstraße 36/38, D-97070 Würzburg, Tel: 0931 415100

WER?

Dipl.-Psych. Sarah Jäckle, Klinische Neuropsychologin GNP

Kursgebühr: Selbstzahler (40,22 €), im Einzelfall sind auch andere Kostenträger möglich wie z.B. Berufsgenossenschaften

Ich freue mich auf Ihre Anmeldung!