

Mag. Martin G. Sellner
Rathausplatz 5/1
7423 Pinkafeld
email: mail@martinsellner.at

Tel. 0650/68 28 4 28

An
Interessierte Patienten der Warteliste

Information zum Basiskurs „Meine seelische Gesundheit“

Pinkafeld, am 15. September 2015

Sehr geehrte Patientin!
Sehr geehrter Patient!

Sie wollen für Ihre Gesundheit etwas tun?

Wir haben die Möglichkeit geschaffen, Ihnen ein Angebot in Gesundheitsfragen zu machen: Willkommen sind alle, die sich auf die Warteliste für einen Kassentherapieplatz der BGKK setzen haben lassen. Sie bleiben weiter auf der Liste, Kurs und Einzeltherapie kann auch parallel laufen.

Ich biete einen fünfteiligen Basiskurs für acht bis zehn Personen an, die mit seelischen Belastungen leben. Ziel des Kurses ist die Verbesserung und Stabilisierung der seelischen Gesundheit. Bei diesem Programm lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Techniken und Übungen kennen, um ihren Alltag aktiver zu gestalten. Sie tauschen Erfahrungen aus, erstellen Handlungspläne nach ihren persönlichen Zielen und erhalten Tipps für ein gesundheitsbewusstes Leben. Dieser Kurs fördert die vielfältigen Kompetenzen der Teilnehmer, etwa die Fähigkeit zum Selbstmanagement und den Mut zu selbstbewussten Entscheidungen. „Ich kann jetzt besser wahrnehmen, was mir gut tut und das dann auch in meinem Alltag umsetzen“, ist das Ziel nach Abschluss des Kurses. Weitere Inhalte sind Stärkung des Selbstvertrauens, die Vorbereitung auf einen allfälligen Arztbesuch und die Bedeutung des persönlichen sozialen Netzwerkes.

Sich auszutauschen und voneinander zu lernen ist ein weiterer wichtiger Teil des Kurses. Menschen, die mit seelischen Belastungen leben, haben viele Erfahrungen gemeinsam. Unabhängig von ihren Lebensgeschichten lösen sie körperliche und seelische Probleme oft ähnlich. Nachdem die Einheiten auf einander aufbauen, ist die Teilnahme an allen fünf Terminen notwendig. Da die Anzahl der Teilnehmer begrenzt ist, bitte ich um rasche Antwort, ob Sie daran teilnehmen wollen.

Kurstermine:

22, Oktober 2015, 8.00 Uhr bis 10.00 Uhr

5. November 2015, 8.00 Uhr bis 10.00 Uhr

19, November 2015, 8.00 Uhr bis 10.00 Uhr

26, November 2015, 8.00 Uhr bis 10.00 Uhr

3. Dezember 2015, 8.00 Uhr bis 10.00 Uhr

Wo: Pinkafeld, Rathausplatz 5/1,
Psychotherapeutische Praxis Mag. Martin G. Sellner

Wie oft: 5-mal, je 90 Minuten, wöchentlich.

Vor den Gruppensitzung wird ein Einzelgespräch angeboten, um etwaige Fragen im Vorfeld ansprechen zu können.

Kosten: Die Teilnahme am Kurs ist kostenfrei.

Anmeldung und Information: Mag. Martin G. Sellner, Tel.: 0650/68 28 428 oder per
email: mail@martinsellner.at

Mit freundlichen Grüßen
Mag. Martin G. Sellner