

## **Gruppentherapie-Angebot in Krems an der Donau**

Depressive Verstimmungen und Ängste gehören zu den häufigsten psychischen Belastungen und können den Alltag erheblich beeinträchtigen. In unserer Gruppenpsychotherapie bieten wir Ihnen einen geschützten, vertraulichen Rahmen, um diese Themen gemeinsam zu bearbeiten. Die geschlossene, kleine Gruppe ermöglicht es, eigene Erfahrungen zu reflektieren, neue Strategien zu erlernen und vom Austausch mit anderen Betroffenen zu profitieren. Inhalte sind u. a. der Umgang mit belastenden Gedanken und Gefühlen, die Stärkung von Ressourcen sowie Übungen zur Stabilisierung im Alltag, um mehr Lebensqualität zu gewinnen.

Bei Interesse oder Fragen freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme.

Themen: Burnout, Depression und Angst

Zielgruppe: Erwachsene

Gruppengröße: 4-6 Personen

Termine: 23.02., 02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 30.03., 13.04., 20.04., 27.04., 04.05.

Uhrzeit: jeweils 17:30 bis 19:00 Uhr

Kosten: Euro 600,- für 10 Termine / 90 Min.

Therapeutin:

Maria Jahl

Psychotherapeutin in Ausbildung  
unter Supervision

Therapeut:

Hannes Lerchbacher

Psychotherapeut in Ausbildung  
unter Supervision

Ort:

Cardea Wachau  
Am Goldberg 2  
3500 Krems an der Donau

**Anmeldung und Kontakt:**

E-Mail: [gruppentherapie@sinnkontakt.at](mailto:gruppentherapie@sinnkontakt.at)  
Telefon: 0660 238 26 68  
(Hannes Lerchbacher)