

PSYCHOTHERAPEUTISCHE GRUPPE

Mit Achtsamkeit & therapeutischer Hypnose zu ganzheitlicher Gesundheit / Frühjahr 2026



für Menschen mit
Depression, Angststörung, Anpassungsstörung, Somatoformer Störung, Burnout

Therapeutisch angewendete, achtsamkeitsbasierte Hypnose kann helfen...

- ... **Beschwerden zu lindern** und den **Gesundungsprozess ganzheitlich zu unterstützen**
- ... die **Entspannungsfähigkeit**, das **allgemeine Wohlbefinden** und die **Lebensqualität zu fördern**
- ... das **gesunde innere Potenzial** zugänglich zu machen und die **Selbstheilungskräfte anzuregen**
- ... den **Ideenreichtum** zu aktivieren und im Sinne der **Gesundheitsförderung und Erreichung individueller Ziele** zu nützen
- ... **Körper, Geist und Seele** nachhaltig zu **stärken** und **Vieles mehr!**

Hypnose ist eines der ältesten Heilverfahren der Menschheit. In der therapeutischen Arbeit mit Achtsamkeit und Hypnose wird die natürliche Fähigkeit des Menschen, in Trance zu gehen (= einen veränderten Bewusstseinszustand zu erreichen) zur Wiedererlangung bzw. Erhaltung ganzheitlicher Gesundheit genutzt. Die Außenwelt tritt vorübergehend in den Hintergrund, wir wenden uns unserer Innenwelt zu, finden Zugang zu unseren inneren Ressourcen (z. B. Fähigkeiten, Potentiale, Stärken usw.) und Selbstheilungskräften. Dabei geht es nicht darum die Verantwortung für das eigene Leben oder den eigenen Willen abzugeben, sondern darum, sein Leben **eigenverantwortlich, selbstbestimmt** und **gesundheitsförderlich** zu gestalten. Hypnosepsychotherapie ist ein anerkanntes, sehr wirksames und wissenschaftlich überprüftes Behandlungsverfahren und wird ausschließlich zur Erreichung therapeutischer Ziele eingesetzt.

Für wen ist diese psychotherapeutische Gruppe geeignet / nicht geeignet ?

Die Therapiegruppe ist geeignet für Menschen, die ihren Gesundungsprozess aktiv und eigenverantwortlich unterstützen möchten. Unbedingte Voraussetzung ist eine gewisse Grundstabilität und die Bereitschaft, sich auf ein Arbeiten in der Gruppe einzulassen. Eine kontinuierliche Teilnahme an allen Terminen ist ebenso erforderlich. Nicht geeignet ist die Gruppe für Menschen mit akuter Psychose / psychotischen Zuständen, schwerer Persönlichkeitsstörung, paranoiden Vorstellungen oder bei mangelnder Therapiemotivation.

Leitung:

Mag. Karina Maria Landlinger

Hypnosepsychotherapeutin, Gesundheitspsychologin & Klinische Psychologin

Ort:

Psychotherapeutisch/Psychologische Praxis, Promenade 6 / 3. Stock, 4020 Linz

Termine:

voraussichtlich

Mi., 25.2.2026, 18.30 - 20.00

Mi., 4.3.2026, 18.30 - 20.00

Mi., 11.3.2026, 18.30 - 20.00

Mi., 18.3.2026, 18.30 - 20.00

Mi., 25.3.2026, 18.30 - 20.00

Teilnehmer:

5- max. 8 (geschlossene Gruppe)

Methoden:

Hypnosepsychotherapie, Klinische- und Gesundheitspsychologie, Achtsamkeitsübungen, Körperwahrnehmungs-/Entspannungsübungen

Anmeldung:

Clearingstelle für Psychotherapie OÖ., Telefon: 0800 / 20 25 33

Nach Abklärung der versicherungsrechtlichen Voraussetzungen findet ein Vorgespräch mit der Therapeutin statt, um die Eignung des Angebots für Ihre Anliegen festzustellen.

Die Kosten können auf Antrag von der Krankenkasse (ÖGK, BVAEB, SVS) übernommen werden!