



Bist Du aus dem Rahmen gefallen und suchst neue Orientierung für Deine Zukunft?
Oder ist Dir Dein Lebensrahmen zu eng und möchtest Du den Rahmen sprengen?

GRUPPENPSYCHOTHERAPIE

Alles wirkliche Leben ist Begegnung
Martin Buber

Unser Ziel ist es, einen Raum zu schaffen, in dem Du Dich sicher fühlen kannst, um Deine Gedanken, Gefühle und Erfahrungen zu teilen. Durch den Austausch untereinander kannst Du neue Perspektiven und Unterstützung finden und Dir und anderen wieder neu begegnen.

Was erwartet Dich in der Gruppentherapie?

Die Gruppe wird zu einem stärkenden Ort, der Halt gibt. Dieser Halt ermöglicht es Dir, schwierige Beziehungen und Herausforderungen neu zu erleben, zu verstehen und zu bearbeiten. Das neue Verständnis kann im Alltag erprobt und in der Gruppe weiterentwickelt werden.

Eine wertvolle Gelegenheit, in welcher Du einen offenen Austausch erleben kannst.

Wie erfahre ich mich in der Gruppe?

Wie gestalte ich meine Beziehung zu anderen?

Wir pflegen Vertrauen, Wertschätzung, Offenheit und Respekt.

Kreative Methoden der Kunsttherapie, wie auch Gesprächsrunden sind Teil der Sitzungen.

Raum und Zeit Deinen eigenen Lebensrahmen zu gestalten.

Es finden vier erste Abende statt: 28.05 / 11.06 / 25.06 / 09.07 jeweils von 19 Uhr bis 21 Uhr
Die Teilnahme an diesen ersten vier Abenden ist verbindlich

Ort: Atelier für Kunst und Philosophie, Albisriederstrasse 162, 8003 Zürich

Die Kosten werden von der Grundversicherung übernommen. Es benötigt eine ärztliche Verordnung.

Leitung: Angela Wagner (www.angela-wagner.com) Stefan Uhlig (www.stefanuhlig.com)

Kontaktieren Sie uns für ein Vorgespräch: hello@angela-wagner.com oder kontakt@stefanuhlig.com