



Kontakt und Anmeldung

Britta Mildenburger
Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Hausbergstraße 28
D - 61231 Bad Nauheim

T +49 (0) 6032-8699770
M +49 (0) 160-99126672
E praxis.mildenburger@t-online.de

www.seelen-akuthilfe.de

Telefonzeit
Mo-Fr von 08:30 - 09:00 Uhr

Im Seminarraum der Praxis

Gruppentherapie

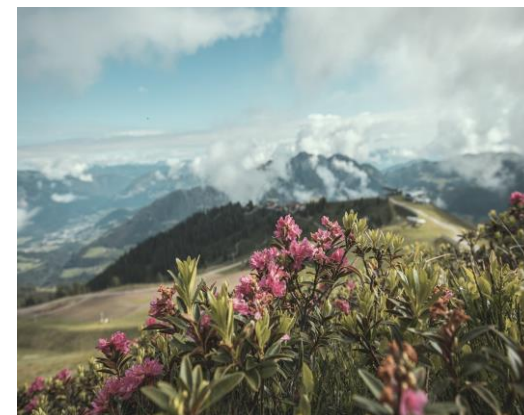
- 2 Termine pro Woche abends
- im Seminarraum der Praxis
- Online-Terminbuchung
- Flexible Teilnahme
- Kosten: 30€/Std.

Keine Bindung, keine Verträge,
Teilnahme nur nach Infogespräch!

Themen-Gruppen

*) Beispiele auf der Rückseite

- 2 Termine pro Monat
- im Seminarraum der Praxis
- Online-Terminbuchung
- Kosten: 30€/Std.
- Die Termine erhalten Sie bei Interesse aktuell zugeschickt



**Auszeit
für die Seele**

*Therapie-Reisen
& Gruppentherapie*



Was erwartet Sie auf der Therapie-Reise?

- Zeit für Ruhe und Abstand vom Alltag
- Neue Umgebung
- Neue Menschen
- Zeit für „In-sich-gehen“
- Erkenntnisgewinn(e)
- Dazulernen
- Klärung drängender Fragen
- Entwicklungszeit
- Lösung von Problemen mit therapeutischer Begleitung
- Zeit für Lesen und Reflexion
- Spaziergänge in schöner Natur
- Entspannung & Konzentration
- Zeit ohne Verpflichtungen
- Entscheidungen treffen
- Umsetzung neuer Ziele planen

Sie sind nur alleine, wenn Sie es wollen!

In unserer Gruppenarbeit werden Sie richtig „in die Tiefe gehen“ können, Ihre Themen mit anderen austauschen **oder** passiv als Zuhörende teilnehmen können – es liegt bei Ihnen!

Emotionale Themen mit anderen Menschen zu teilen, kann eine bereichernde Erfahrung sein.

Auszeit für die Seele

Gruppenarbeit

In Übungen und Aufgabenstellungen lernen Sie sich und Ihre Motivationen besser kennen.

Sie interessieren sich für Zusammenhänge?

Wir thematisieren Ihre Fragen in der Gruppenarbeit.

***) Themen-Beispiele:**

- Kindheits-Prägungen
- Ängste und Blockaden
- Narzissmus
- Grübelzwang
- Abhängigkeit und Süchte
- Sachlich/Persönlich
- Begriffe



Ausblicke

Die Einzelsitzungen

Die Zeit in den Einzelsitzungen dient zur Vertiefung der Gruppenarbeit sowie als Möglichkeit, sich intensiver Ihren Themen zu stellen.

Ob und wie viele Einzelsitzungen Sie brauchen, kann, muss aber nicht vorab geplant werden – Sie entscheiden das selbst, gerne auch von Tag zu Tag.

Gemeinsame Aktivitäten

werden spontan und in unterschiedlichen Konstellationen - ohne vorherigen Plan - stattfinden. Sie entscheiden, wann Sie sich mehr Zeit für sich nehmen oder Gesellschaft suchen.

Ich freue mich auf Sie und auf spannende Gruppenarbeit!

Britta Mildenburger