

GRUPPENTHERAPIE »PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN«

Das Leben mit einer psychischen Erkrankung birgt oft ein Gefühl des Alleinseins in sich. In dieser therapeutischen Gruppe gibt es Raum für Begegnung und offenen Austausch. Wertschätzung und Verschwiegenheit bilden die Voraussetzung, um daran teilnehmen zu können. Sie können jederzeit einsteigen, nach dem ersten unverbindlichen Kennenlerntermin beträgt die Mindestteilnahme 6 Termine.

Leitung: Petra Scherzer (Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision), Nina Gaugl (Psychosoziale Beraterin), Sabine Bürgler (Psychosoziale Beraterin)

Termin: jeden 1. Dienstag im Monat

Uhrzeit: 18:00 bis 20:00

Kosten: € 65,- je Abend

Teilnehmeranzahl: 4 bis 7

Anmeldungen bitte unter: willkommen@ojas-therapiezentrum.at oder 0677 62969740

Termine 2023: 07.03.23, 04.04.23, 02.05.23, 06.06.23, 04.07.23, 01.08.23, 05.09.23, 03.10.23, 07.11.23, 05.12.23

Mehr Informationen finden Sie gerne unter: www.ojas-therapiezentrum.at

OFFENE TRAUERGRUPPE »DEN TOD VERKRAFTEN«

Die Trauer ist die starke Emotion, durch die wir Abschied nehmen, Probleme der vielleicht zerbrochenen Beziehung aufarbeiten und so viel wie möglich von der Beziehung und von den Eigenheiten des Verstorbenen integrieren können. Bei unseren Gruppentreffen können Sie im Kreis von anderen Trauernden erzählen, wie es Ihnen geht. Sie sind willkommen unabhängig davon, wie lange Ihr Verlust zurückliegt. Sie können jederzeit einsteigen, nach dem ersten unverbindlichen Kennenlerntermin beträgt die Mindestteilnahme 6 Termine.

Leitung: Petra Scherzer (Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision), Nina Gaugl (Psychosoziale Beraterin), Sabine Bürgler (Psychosoziale Beraterin)

Termin: jeden 2. Dienstag im Monat

Uhrzeit: 18:00 bis 20:00

Kosten: € 65,- je Abend

Teilnehmeranzahl: 4 bis 7

Anmeldungen bitte unter: willkommen@ojas-therapiezentrum.at oder 0677 62969740

Termine 2023: 14.03.23, 11.04.23, 09.05.23, 13.06.23, 11.07.23, 08.08.23, 12.09.23, 10.10.23, 14.11.23, 12.12.23

Mehr Informationen finden Sie gerne unter: www.ojas-therapiezentrum.at

FRAUENHEILKREIS »MEIN GEWICHT IN BALANCE«

Wir alle sind ständig dem Thema „Essen“ ausgesetzt. Um übermäßiges Essen in den Griff zu bekommen, werden Diäten begonnen, die dann aber oft nicht durchgehalten werden können oder zu Heißhungerattacken führen. Ein Kreislauf beginnt. Wir nehmen uns an den Abenden Zeit, die hinter dem Essverhalten stehenden Prozesse und dahinterstehenden Muster zu verstehen und aufzulösen. Sie können jederzeit einsteigen, nach dem ersten unverbindlichen Kennenlerntermin beträgt die Mindestteilnahme 6 Termine.

Leitung: Petra Scherzer (Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision), Nina Gaugl (Psychosoziale Beraterin), Sabine Bürgler (Psychosoziale Beraterin)

Termin: jeden 3. Dienstag im Monat

Uhrzeit: 18:00 bis 20:00

Kosten: € 65,- je Abend

Teilnehmeranzahl: 4 bis 7

Anmeldungen bitte unter: willkommen@ojas-therapiezentrum.at oder 0677 62969740

Termine 2023: 21.03.23, 18.04.23, 16.05.23, 20.06.23, 18.07.23, 15.08.23, 19.09.23, 17.10.23 21.11.23, 19.12.23

Mehr Informationen finden Sie gerne unter: www.ojas-therapiezentrum.at

MEDITATIONEN ZUM VOLLMOND 2023

Von außen sieht die Meditationspraxis wie Sitzen und Nichtstun aus. Doch im Inneren der Praktizierenden passiert enorm viel – besonders im Nervensystem. Denn durch die bewusste Pause wird die Reizverarbeitung im Nervensystem verändert. Wir lassen das Leben inklusive all unserer Gedanken und Gefühle für einen Moment sein – ganz so, wie es ist.

Leitung: Silvia Philipp, Humanenergetikerin

Termin: bei jedem Vollmond

Uhrzeit: 18:30 bis 20:30

Kosten: € 57,- je Abend

Teilnehmeranzahl: 3 bis 10

Anmeldungen bitte telefonisch unter: 0664 1528739

Termine und Themen 2023:

07.03.2023 - Frühjahrsputz

06.04.2023 - Innere Schönheit und Ausgleich

05.05.2023 - Fülle leben

04.06.2023 - Wahrheit erkennen

03.07.2023 - Verantwortung und Leichtigkeit

01.08.2023 - Entwurzelung und Verbundenheit

31.08.2023 - Kreativität

29.09.2023 - Wandlung

28.10.2023 - Loslassen

27.11.2023 - Unsichtbare Welten

27.12.2023 – Seelennahrung

Mehr Informationen finden Sie gerne unter: www.ojas-therapiezentrum.at