

Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung

Präventionskurs als Kassenleistung

- Dauer:** 8 Einheiten à 90 Minuten, zweiwöchig
- Ort:** Birkenfeld (Genauere Informationen erhalten Sie nach der Anmeldung)
- Anmeldung:** info@psychologie-geibel.de oder 0176 45635911
- Beginn:** 09.04.2024 (bis voraussichtlich 16.07.2024)
- Kosten:** 190 € (Ratenzahlung auf Anfrage)

Was erwartet Sie?

- ✓ Vielfältiges Material zur Selbstreflexion und persönlichen Entwicklung
- ✓ Erlernen von vielfältigen Entspannungsmethoden: Achtsamkeitsübungen, Progressive Muskelentspannung, Atemübungen, Imaginationsübungen u.v.m. Positive Alltagsgestaltung für mehr Glück und Dankbarkeit
- ✓ Förderung der Stressbewältigungskompetenzen
- ✓ Steigerung des Selbstwertes und der Selbstwirksamkeit
- ✓ Stabilisierung des psychischen Wohlbefindens

Kostenübernahme: Der Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle für Prävention, der Kooperationsgemeinschaft Gesetzlicher Krankenkassen nach §20 SGB V zertifiziert.

Die Kosten bzw. ein Großteil der Kosten werden Ihnen zurück-
Erstattet. Sprechen Sie mich darauf an.

Dorota Geibel
Psychologin M. Sc.
Psychologische Psychotherapeutin i.A.
Systemische Therapeutin/Familietherapeutin
Beraterin der Positiven Psychologie (DACH PP)