

EINLADUNG

PSYCHOTHERAPEUTISCHE FRAUENGRUPPE

„ZURÜCK IN DIE EIGENE KRAFT - GEMEINSAM NEUE WEGE FINDEN“

Fühlen Sie sich durch Sorgen, Unsicherheiten oder Ängste manchmal ausgebremst? Vermeiden Sie bestimmte Situationen, obwohl Sie diese eigentlich bewältigen möchten? Damit sind Sie nicht allein.



WAS SIE ERWARTET

- ✓ Verstehen, wie Ängste entstehen und warum sie uns manchmal festhalten
- ✓ Erkennen, welche Gedanken und Muster Ängste verstärken
- ✓ Praktische Strategien für mehr Selbstvertrauen und Gelassenheit im Alltag
- ✓ Entspannungs- und Bewältigungstechniken für herausfordernde Situationen
- ✓ Austausch mit anderen Frauen, die ähnliche Erfahrungen machen

FÜR FRAUEN, DIE...

- sich durch Ängste oder Sorgen belastet fühlen,
- ihr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten stärken möchten,
- neue Handlungsmöglichkeiten entwickeln wollen,
- den Austausch in einer unterstützenden Frauengruppe schätzen.

GRUPPENLEITUNG

Mag.^a Lisa Hahn,
Psychotherapeutin /
Klinische- und
Gesundheitspsychologin



TERMINE

10. & 24. September
8. & 22. Oktober
5. & 19. November



RAHMENBEDINGUNGEN

- 6 Gruppentreffen à 90 Minuten
- Donnerstag, 9:00–10:30 Uhr (14-tägig)
- Geschlossene Gruppe mit maximal 10 Teilnehmerinnen
- Frauenberatung Waldviertel, Galgenbergstraße 2, 3910 Zwettl (Erdgeschoß)
- Die Kosten werden von Ihrer Krankenversicherung übernommen. Dazu beim ersten Termin Überweisung + ärztliche Bestätigung vom Haus- oder Facharzt mitnehmen.



**FRAUEN
BERATUNG**
Waldviertel

📍 Galgenbergstraße 2, 3910 Zwettl
🌐 www.fbww.at
✉ office@fbww.at