



# Jetzt geht es um mich!

## Begleitende Therapiegruppe

Dies ist ein Angebot für Menschen, die gerade eine Krise in ihrem Leben erfahren, mit Belastungen wie Ängsten, Depressionen oder Burnout kämpfen oder aus anderen Gründen in ihrer aktuellen Lebensphase die Begleitung in einer Gruppe nutzen möchten. Inhaltlich geht es darum sich selbst noch besser zu verstehen, die eigenen Gefühle sowie die dahinter liegenden Bedürfnisse wahrzunehmen und für sich selbst auf eine wohlwollende und freundliche Weise zu sorgen. Dies ist verbunden damit sich selbst anzunehmen, behutsam herauszufinden, was man will, und sich gegen innere und äußere Erwartungen und Druck abgrenzen zu lernen.

In dieser überschaubaren Gruppe werden Sie auf Ihrem Weg unterstützt durch Austausch, fachliche Begleitung, Impulse und Achtsamkeitsübungen. Inhalte und Themenschwerpunkte ergeben sich aus Ihren Anliegen, Bedürfnissen und Fragen.

*Die Gruppe trifft sich im Abstand von vier bis sechs Wochen. Sie entscheiden, wie lange Sie an der Gruppe teilnehmen möchten. Die Termine werden gemeinsam festgelegt. Die Gruppe kann auch als begleitende Hilfe bei einer medikamentösen Therapie genutzt werden. Teilnahmebeitrag je Treffen à 2 ¼ Stunden: € 18,-*

*Den nächsten Gruppentermin teile ich Ihnen auf Anfrage gerne mit. Für Rückfragen stehe ich Ihnen selbstverständlich zur Verfügung. Eine Gesamtübersicht meiner Angebote und weitere Informationen finden Sie bei Interesse auf meiner Homepage.*

### **Praxis Thomas Brühl**

Beratung, Psychotherapie (HPG) und Supervision

Franz-Huber-Str. 3 - 77654 Offenburg

Tel 0781-9195196 - Fax 0781-9705653

[www.praxis-thomas-bruehl.de](http://www.praxis-thomas-bruehl.de) - [thomas.bruehl.sun@web.de](mailto:thomas.bruehl.sun@web.de)

