

Relaxációs és önismereti csoport indul!!!

A résztvevők itt elsajátítják az autogén tréning relaxációs technikáit, melyek arra irányulnak, hogy megszüntessék a szorongás testi és lelki tüneteit. Ez úgy valósítható meg, hogy képzeleti képek, illetve magunkban kimondott szavak segítségével képessé válunk tudatosan ellazult, nyugalmi állapotot előidézni a testünkben és a lelkünkben. Ez igen rövid idő alatt intenzív pihenést tesz lehetővé. Rendszeres gyakorlással, a testi működésünk szabályozásával, ***megteremthetjük testi-, lelki- és szellemi harmóniánkat***. A módszer, az elsajátítása után önállóan alkalmazható, akár pillanatnyi szorongásoldás, akár általános közérzetjavítás céljából.

A foglalkozások során a résztvevők különböző integratív pszichoterápiás imaginációs technikák segítségével önismeretüket is fejlesztik, valamint a relaxációval együtt alkalmazható további technikák elsajátításával bővítik stresszkezelési repertoárjukat. Eredményképpen, képességeik és készségeik tudatosításával és fejlesztésével nő a résztvevők önismerete, bővül a stressz kezelésére alkalmas személyes eszköztáruk és összességében ***javul az életminőségük!!!***

Jelentkezési határidő: 2009. február 22.

Kezdés: 2009. február 25.

A foglalkozások formája: kiscsoport 6-12 fő, 15 alkalom, szerdánként 18:00 - 19:30-ig.

Csoportvezető: Pyreschitz Anna – egészségpszichológus, autogén tréner

Jelentkezés: 70/398 2939 vagy anna.pyreschitz@gmail.com

Részvételi díj: 4000 Ft / fő / alkalom.

Helyszín: Virányos Klinika, 1125 Virányos út 23./d