



Gruppen- Therapie

Ihr Termin zur Gruppentherapie findet regelmäßig jede Woche zur gleichen Zeit statt.

Nehmen Sie sich gerne ein wenig Zeit für sich, um einen Tee zu trinken, zu schreiben oder spazieren zu gehen. Vorher ein bisschen Zeit für Ihr Anliegen in dieser Woche und anschließend Zeit zum Verarbeiten und nachklingen lassen, was Sie aus unsere Stunde für sich mitnehmen möchten.

Ihr Termin:

Melden Sie sich gerne zum Newsletter-Praxis hier an:

QR



Pause

01. Dez. 22 - 13. Jan. 23
1. - 22. Mai 23
13. Aug. - 3. Sept. 23
30. Okt. - 3. Nov. 23
14. Dez. 23 - 14. Jan. 24

Dr. med. Angelika Winklhofer

Fachärztliche psychotherapeutische Praxis

Dr.-Albert-Schweitzer-Str. 5b

Eingang Am Birkenwäldchen

14552 Michendorf - OT Wilhelmshorst

praxis@dr-med-angelika-winklhofer.de

Weitere Informationen

dr-med-angelika-winklhofer.de

Youtube: Angelika Winklhofer





Autogenes Training

Autogenes Training Online-Kurse

Mein Autogenes Training lädt Sie ein, eine heilsame Entspannungsmethode zu erlernen. Der Nutzen für Gesundheit, Wohlbefinden oder Ihre Meditationspraxis ist bewiesen. Sie lernen Ihr Nervensystem zu verstehen und erfahren direkt, wie Ihr Körper relaxed ist und gleichzeitig lebendig.

Mein Autogenes Training unterstützt Ihren persönlichen Weg, um aufkommende Gefühle willkommen heißen zu können. Denn erst mit dem Erlauben der Gefühle beginnt Veränderung. Dabei ist die Wahrnehmung des Körpers und das Loslassen von Anspannung von besonderer Bedeutung.

QR

Autogenes Training live und hier

**Dienstags 17 - 18 Uhr/
Meditation 18:30 - 21 Uhr**

7. Februar	Vorsätze
7. März	Innere Helfer
4. April	Körper als Tempel
6. Juni	Gefühle fühlen
7. Juli	Achtsamkeit/denken
1. August	Enlightenment
5. September	Sinnlichkeit
7. November	Inneres Kind
5. Dezember	Weihnachtungswünsche

15€ (5-25€)/ x€ – auch per Zoom

QR