



Praxisgemeinschaft Dres. Röbe

Therapie in der Gruppe

Gruppengrundpsychotherapie
Panikattacken und Krankheitsängste bewältigen

Panikattacken und Krankheitsängste bewältigen

Dieser Kurs richtet sich speziell an Menschen, die unter Ängsten leiden. Wir bieten Ihnen umfassende Informationen über die verschiedenen Arten von Angststörungen, deren Ursachen und Symptomen sowie bewährte Bewältigungsstrategien. Ziel des Kurses ist es, Ihnen Werkzeuge an die Hand zu geben, um Ihre Ängste besser zu verstehen und zu kontrollieren.

Kursinhalte:

- Einführung Angststörungen
- Erkennen und Verstehen von Symptomen
- Praktische Techniken zur Angstbewältigung
- Entspannungsübungen und Achtsamkeit
- Austausch und Unterstützung in der Gruppe

Zielgruppe:

Dieser Kurs ist ideal für alle, die unter Angststörungen leiden und nach Wegen suchen, die eigene Lebensqualität zu verbessern.



Eckdaten:

- 4x 100 Minuten,
- maximal 9 Teilnehmer
- Dienstag 12:00-13:40 Uhr
- auf Wunsch ein Einzeltermin als Abschlussgespräch

Kostenübernahme:

Dieses Angebot erfolgt im Rahmen der gruppentherapeutischen Grundversorgung und wird von den Gesetzlichen Krankenkassen vollumfänglich übernommen. Voraussetzung ist das Wahrnehmen einer psychotherapeutischen Sprechstunde, in der Indikation und Erwartungen besprochen werden.

Die Kostenübernahme durch private Krankenversicherungen ist abhängig von Ihrem vereinbarten Versicherungsschutz. Eine Teilnahme als Selbstzahler:in ist möglich.

Procedere:

Vereinbaren Sie ein Erstgespräch in unserer Praxis.

Für weitere Fragen wenden Sie sich gerne an das Praxisteam.

