



## Basis - Gruppe

Idealer Einstieg vor Beginn einer Psychotherapie



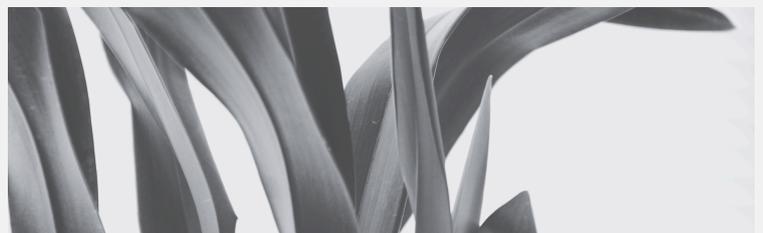
### Inhalte

- Grundbedürfnisse und der Zusammenhang mit psychischen Problemen
- Gefühle und deren Funktion; und „was, wenn ich nichts mehr fühle?“
- Zusammenhang: Gedanken – Gefühle - Verhalten - Körper
- Die eigenen Stärken nutzen
- Psychotherapie-Wegweiser: Wie finde ich einen freien Therapieplatz?

4 Termine (a 100 Minuten)

Die Kosten werden regulär von den Krankenkassen übernommen

Die aktuellen Termine finden Sie auf unserer Homepage:  
<https://therapie-weilhart.de/Gruppentherapie/>



Wir freuen uns auf Sie!

Anmeldung und weitere Infos  
[www.therapie-weilhart.de](http://www.therapie-weilhart.de)  
Mail : [info@therapie-weilhart.de](mailto:info@therapie-weilhart.de)  
Tel: 089/ 48 950 198