



Mag. a Doris Pühringer – Psychotherapeutische Praxis / Apädo – 1070 Wien,
Kaiserstr. 14 / 8, Tel.: 01 / 524 62 93 – www.apaedo.at/therapie

Gruppenprogramm für chronische Schmerzpatienten



Wenn der Körper nicht mehr in Balance ist...

Aktivierung der Selbstheilungskräfte und körpereigenen Ressourcen durch gezielte und evaluierte Methoden der klassischen Verhaltenstherapie und Hypnotherapie.

Methoden: Einsatz von geleiteten Entspannungsverfahren, Achtsamkeitstraining, Erlernen von Selbsthypnosemethoden.

Wissenschaftliche Studien bestätigen die positive Wirksamkeit auf das subjektive Schmerzempfinden und die deutliche und zunehmende Reduzierung von Schmerzmitteln. Das regelmäßige Üben und die Zuwendung auf positive Bilder und Gefühle unterstützen den Körper, den Geist und die Seele bei der Regeneration und der Informationsverarbeitung hinsichtlich neurophysiologischer Heilung und Umstrukturierung und fördern somit das eigene Wohlbefinden.

Einstieg jederzeit möglich nach vorheriger Anmeldung über e-mail: apaedo@inode.at oder telefonisch. Begrenzte Teilnehmeranzahl. Leitung und Gruppenführung gemeinsam mit Frau Nadja Hashish, Psychotherapeutin i.A.u.S., Kognitive Verhaltenstherapie.

Kosten: Einmaliger Termin € 40,-- / 10er Block € 350,-- Kassazuschuss bei Bedarf

Termine 2018/2019:

Dienstag Nachmittag 17.15 – 18.30 oder Donnerstag Vormittag 10.15 – 11.30

Nov.: 6./13./20./27. Dez.: 4./11./18.

Nov.: 8./15./22./29. Dez.: 6./13./20.

Jän. 8./15./22./29. Feb.: 12./19./26.

Jän.: 10./17./24. Feb.: 14./21./28.

Mär.: 5./ 12./19./26. Apr.: 2./9.

Mär.: 8./14./21./28. Apr.: 4./11.