



Gruppenaktivitäten der Beratungsstelle für psychische Gesundheit 2024

Neben den ganzjährig *laufenden Spielevor- und nachmittagen in und Manching Pfaffenhofen* wird es auch im neuen Jahr wieder ein vielfältiges Gruppenangebot für die Klient:innen unserer Beratungsstelle geben:

Achtsam durch das Jahr

- Bewegung ist nicht nur für den Körper gesund, sondern auch für unsere Psyche. Deswegen machen wir uns gemeinsam auf den Weg, die Natur und die Bewegung zu genießen und auf der Wanderung Achtsamkeitsmomente zu erleben.

KBT-Gruppe

- Bei konzentrativer Bewegungstherapie (KBT) handelt es sich um eine körperpsychotherapeutische Methode, die die Erfahrungen der Körperwahrnehmung in den Mittelpunkt stellt.
- Die Grundlage der KBT ist die untrennbare Verbindung von Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen. Grenzen, Strukturen und Möglichkeiten unseres Körpererlebens werden erfahrbar durch Angebote. Verschiedene Gegenstände (z.B Seile, Bälle, Stäbe, Tücher,...) unterstützen uns dabei.

Resilienzgruppe

- gemeinsam die psychische Widerstandsfähigkeit stärken.
Resilienz hilft, stressige Situationen und Krisen nicht nur zu meistern, sondern diese sogar als Möglichkeit zur persönlichen Entwicklung zu nutzen. Die gute Nachricht: Resilienz ist erlernbar! Und genau darum geht es in dieser Gruppe.

SKT-Gruppe

- Um im Kontakt mit Anderen seine eigenen Bedürfnisse oder Ziele erreichen zu können, brauchen wir gewisse Fähigkeiten wie beispielsweise Durchsetzungsfähigkeit, Selbstsicherheit oder Kontaktfähigkeit. Diese werden in unserem Sozialen Kompetenztraining mithilfe von Rollenspielen und anderen Übungen gemeinsam erlernt und trainiert.

Kontakt:

MO - DO: 8:30 – 16:00

FR 8:30 – 12:00

Tel.: 08441/8083-41

spdi-pfaffenhofen@caritasmuenchen.org