

systemisch-handlungsorientierte

# Gruppentherapie

in der **Natur**

**Karin Hemmelmayr**

Tanzpädagogin

**DI Paul Hemmelmayr MSc**

Psychotherapeut

0699 / 121 86 481

[paul.hemmelmayr@aon.at](mailto:paul.hemmelmayr@aon.at)

[www.hemmelmayr.at](http://www.hemmelmayr.at)



**DI Paul Hemmelmayr MSc**

Psychotherapeut

für systemische Familientherapie

Trainer und Berater

für Integrative Outdoor Aktivitäten®

**Karin Hemmelmayr**

Tanzpädagogin

systemisch - handlungsorientierte

# Gruppentherapie in der Natur

## Ablauf

Erstgespräch\*: 50 Min

4-7 Gruppentermine à 2 Stunden

Abschlussgespräch\*: 50 Min

Bezahlung durch Krankenkasse

\* Einzelgespräche

## Kontakt

0699 / 121 86 481

(Di & Do, 8-9 Uhr)

paul.hemmelmayr@aon.at

www.hemmelmayr.at

## Was erwartet mich?

Klärung des Anliegens und konkrete Zielformulierung im Erstgespräch.

Achtsamkeits- und Körperübungen

Handlungsorientierte Einzel- und Gruppenaktivitäten



## Könnte die Gruppe für Sie interessant sein?

Wir wollen Frauen und Männer mit unterschiedlichen psychischen Schwierigkeiten ansprechen, die an einer psychotherapeutischen Behandlung oder an Selbsterfahrung interessiert sind.

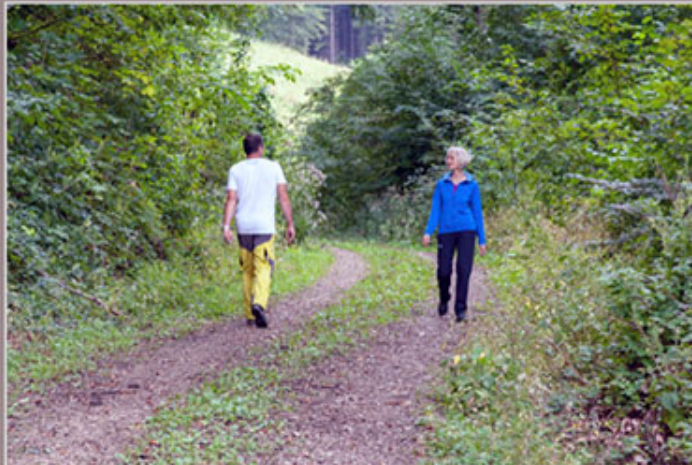
Sie können sich vorstellen, an ihren Anliegen erlebnis- bzw. handlungsorientiert in einer Gruppe und in der Natur zu arbeiten.



## Teilnahme-Voraussetzungen

Sich 2 Stunden im hügeligen Gelände bewegen können - festes Schuhwerk, nässe- und kältebeständige Bekleidung.

Die Gruppentherapie findet bei jedem Wetter und zu jeder Jahreszeit statt!



## Merkmale der Gruppe?

Zwei LeiterInnen begleiten die Gruppe und schaffen einen Rahmen für äußere (physische) und innere (psychische) Sicherheit.

Geschlossene, gemischt - geschlechtliche Gruppe

Verschwiegenheit nach außen, Offenheit nach innen

Ziel-, Ressourcen- und Lösungsorientierte Arbeitsweise



Kurzzeittherapeutische Gruppe mit einer Dauer von rund 4 Monaten

Begleitforschung (standardisierte Fragebögen zu Beginn, am Ende und 3 Monate nach Abschluss)