

Mein bewegtes Leben

Psychotherapeutische Gruppe

∞ Was kann / spürt / erfährt / ertanzt mein Körper –
eine Selbsterfahrung auf Körperebene ∞

Die Gruppe richtet sich an Menschen mit psychischen und/oder psychosomatischen Beschwerden, die Freude an achtsamen Bewegungen und Interesse an neuen Entfaltungsmöglichkeiten anhand von tanztherapeutischen Elementen haben.

Die Gruppe bietet die Möglichkeit ...

- die wohltuende Wirkung freier Bewegung zu erfahren
- unterschiedliche Bewegungselemente kennenzulernen
- das eigene Bewegungsrepertoire zu erweitern
- sich achtsam dem eigenen Körper zuzuwenden
- die eigenen Erfahrungen zu teilen und zu reflektieren

Leitung:

Gerda Mühlegger, Psychologin und Psychotherapeutin (personenzentrierter Ansatz)
Evelyn Steiner, Sozialarbeiterin, Sexualpädagogin und Tanztherapeutin in Ausbildung

8 Termine Frühling 2026:

17.3. / 24.3. / 31.3. / 7.4. / 14.4. / 21.4. / 28.4. / 5.5.

Zeit: dienstags von 13:00 bis 14:30 Uhr

Ort: Psychosoziales Zentrum Linz-Urfahr & Urfahr-Umgebung
Wildbergstraße 10a, 4040 Linz, 1. Stock, Gruppenraum

Teilnehmer:innen: 8 Personen, geschlossene Gruppe

Info & Anmeldung: 0732 / 719 719 bei Evelyn Steiner

Die Teilnahme ist kostenlos! (Abrechnung mit den Sozialversicherungsträgern)



Mitglied werden!
Unterstützen Sie
Exit Sozial mit Ihrer
Mitgliedschaft!

Verein für
psychosoziale
Dienste

exitsozial.at

IBAN: AT935400000200706539
BIC: OBLAAT2L – Hypo OÖ

ZVR: 213 121 822
UID: ATU24506504

Wildbergstraße 10a
4040 Linz

Telefon: 0732 / 719 200
Mail: service@exitsozial.at