

ZIBB

Zentrum Information Beratung Bildung

Frauen für Frauen e.V.



Zentrum Information Beratung Bildung (ZIBB)

Frauen für Frauen e.V.

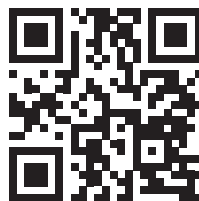
Steinschönauer Str. 4b

64823 Groß-Umstadt

Telefon 06078 967600

E-Mail info@zibb-umstadt.de

www.zibb-umstadt.de



Angst, Panik, Depression

Geleitete Frauengruppe – Zuhören und Mut machen

*»Nur Du allein schaffst es,
aber Du musst es nicht alleine schaffen!«*

Geleitete Frauengruppe – Zuhören und Mut machen

Wenn Sie unter Angst, Panik und/oder Depressionen leiden, bereits Medikamente dagegen einnehmen oder auch noch nie deswegen in ärztlicher Behandlung waren, dann sind Sie in dieser Gruppe richtig.

Hier finden Sie Gehör und Verständnis, Frauen mit ähnlichen Erfahrungen und eine Fachfrau, an die Sie Ihre persönlichen Fragen stellen können.

Wir reden in einer vertraulichen Atmosphäre miteinander über unsere Gedanken, Ängste, Traurigkeit, Wünsche und Freuden. Wir sprechen uns Mut zu und muntern uns gegenseitig auf. Mit der Zeit relativieren sich oft die eigenen Probleme und das Selbstwertgefühl wächst. Wir arbeiten mit Gestalt-Therapeutischen Elementen: Intensivierung des Gewahrseins, Kontakt und Austausch im Hier und Jetzt.

Unser Motto: „**Nur Du allein schaffst es, aber du musst es nicht alleine schaffen!**“

Leitung: Sandra Müller, Gestalt-Beraterin
Anmeldung erbeten unter Telefon 06078 967600 oder per E-Mail info@zibb-umstadt.de.

Termine

montags, 14-tägig, 18 bis 20 Uhr
Gebühr: 10 Euro pro Treffen



ZIBB

Zentrum Information Beratung Bildung

Frauen für Frauen e.V.