

## Übersicht Gruppenangebote

Montag:	Angehörige	14.00-15.30
	Selbstwert stärken mit Tanztherapie	17.30-19.00
Dienstag:	Yoga für Anfänger	09.00-10.30
	Kreativ gestalten I	13.00-15.00
	Kreativ gestalten II	15.00-17.00
	Entspannung	17.00-18.00
Mittwoch:	Kochen	08.30-12.30
	NADA Ohrakupunktur	13.00-16.00
	Club1	13.00-17.00
	Club II	15.00-17.00
Donnerstag:	Achtsamkeit	09.00-11.00
	NADA Ohrakupressur	13.00-15.00
	ClubCafe	14.00-16.00
Einmal jährlich:	Erholung für die Seele	mehrtägig

## Psychosoziale Beratungsstelle Leibnitz

Wagnastraße 1/1, 8430 Leibnitz

T 03452 / 72 6 47

E psz.leibnitz@gfsg.at

### Öffnungszeiten:

Mo., Mi., Do.: 09:00 – 15:00 Uhr

Di.: 13:00 – 19:00 Uhr

Fr.: 09:00 – 13:00 Uhr

### Journaldienstzeiten:

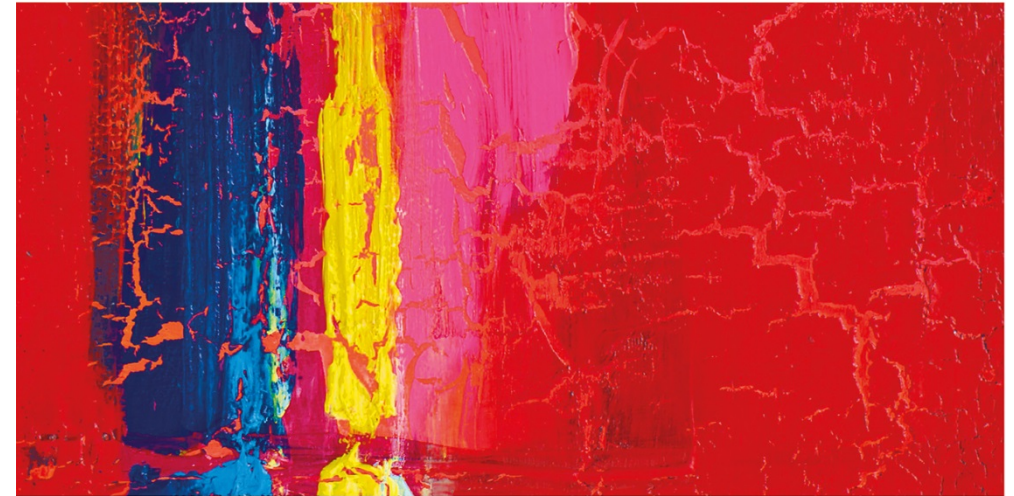
Mo: 09:00 – 12:00 und 14:00 – 15:00 Uhr

Di.: 13:00 – 15:00 und 17:00 - 19:00 Uhr

Mi, Do: 09:00 - 11:00 und 14:00 - 15:00 Uhr

Fr.: 09:00 – 10:00 und 12:00 - 13:00 Uhr

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



## GRUPPENANGEBOTE

### Psychosoziale Beratungsstelle Leibnitz

Aufgrund des Umbaus der Beratungsstelle können manche Gruppen erst ab **Frühjahr 2020** starten.

Wir können Sie gerne auf eine Warteliste setzen. Nähere Informationen bekommen Sie entweder beim Fachpersonal als auch im Sekretariat.

## ANGEHÖRIGE

Angehörige sind eingeladen, Ihre Erfahrungen im Zusammenleben mit psychisch erkrankten Menschen auszutauschen. Informationen über psychische Erkrankungen und deren Behandlungsmöglichkeiten werden unter Berücksichtigung der Erfahrungen der Teilnehmer/innen diskutiert.

### Offene Gruppe

Gruppenleitung: Mag.<sup>a</sup> Miedl Claudia  
 Zeit: jeden ersten Montag im Monat, 14.00 – 15.30  
 Ort: Psychosoziale Beratungsstelle Leibnitz  
 Kosten: kein finanzieller Selbstbehalt

## KREATIV GESTALTEN

Der Mensch ist von jeher ein Handelnder, der mit Händen etwas tut und herstellt. Sich mit den Händen zu betätigen bedeutet, sich die Welt direkt begreifbar machen, sie zu erfahren. Jede/r arbeitet an einem eigenen Werkstück. Im Gespräch mit den anderen erhält jede/r Anregungen, Hilfestellungen und Rückmeldungen. Neben diesen wichtigen sozialen Aspekten können kognitive und motorische Fähigkeiten erlernt bzw. wieder entdeckt werden.

### Geschlossene Gruppe

Gruppenleitung: Dip. ET Flucher Monika  
 Steinkellner Ingrid  
 Zeit: Dienstag, Gruppe 1: 13.00 – 15.00  
 Gruppe 2: 15.00 – 17.00  
 Ort: Psychosoziale Beratungsstelle Leibnitz  
 Kosten: **Selbstbehalt von 3,00 €**

## KOCHEN

In diesem alltagsorientierten Training geht es darum, Ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten in der Küche (wieder) zu entdecken und entsprechend zu fördern. Im Vordergrund steht das gemeinsame Kochen, beginnend mit einer gemeinsamen Menüplanung. Nach dem Einkauf und der Verteilung der jeweiligen Aufgaben wird gemeinschaftlich gekocht und gegessen.

### Offene Gruppe

Gruppenleitung: Dip. ET Flucher Monika  
 Zeit: Mittwoch, 8.30 – 12.30  
 Ort: Psychosoziale Beratungsstelle Leibnitz  
 Kosten: **Selbstbehalt von 3,00 €**

## ENTSPANNUNG

Die PMR (**P**rogressive **M**uskel **R**elaxation) nach Jacobson ist eine relativ leicht zu erlernende Entspannungsmethode.

Ziel des Kurses ist es, im Sinne einer Auszeit von einem belastenden Alltag sich selbst etwas Gutes zu tun. Zugleich wird dabei die Körperwahrnehmung geschult, was dazu führen kann, dass unbewusste Verspannungen im Körper aufgespürt und gelockert werden und die Beziehung zu sich selbst gestärkt wird.

Ein weiteres Ziel des Kurses ist die Übertragung des Gelernten in den Alltag: das regelmäßige Praktizieren der Entspannungsmethode soll Sie dazu befähigen mit Anspannung, Stress und Nervosität auch in Alltagssituationen besser zu Recht zu kommen.

### Geschlossene Gruppe

Gruppenleitung: Mag.<sup>a</sup> Marlene Schreiber  
 Zeit: blockweise, wöchentlich, Dienstag, 17.00 – 18.00  
 Ort: Psychosoziale Beratungsstelle Leibnitz  
 Kosten: kein finanzieller Selbstbehalt

## YOGA FÜR ANFÄNGER

Yoga lässt Sie erden, bringt Sie ins Gleichgewicht. Yoga stimuliert Ihren Atem und lässt Sie zur Ruhe kommen.

Sie können in diesem Einstiegskurs Ihre körperliche Bewegungsfähigkeit neu entdecken und sanft erweitern. Wir entwickeln Körperbewusstsein, erlernen Entspannungstechniken, mobilisieren und kräftigen unsere Muskeln und Gelenke und lernen die Begriffe wesentlichen Ideen von Yoga kennen. Wir üben in der Gruppe, wobei es wichtig ist, dass Sie bei sich bleiben und sich nicht mit anderen vergleichen! Denn Yoga ist kein Wettbewerb der körperlichen Bewegungsfähigkeit!

Kommen Sie zu mehr Aufmerksamkeit für sich selbst und erfahren Sie Augenblicke der Stille.

So könne Sie neue innere Kraft tanken.

**Bitte bequeme Kleidung anziehen und eine Decke mitbringen!**

### Geschlossene Gruppe

Gruppenleitung: Ylva Ené, Yogalehrerin BYO/EYU  
 Zeit: blockweise, Dienstag 09.00 - 10.30  
 Ort: Psychosoziale Beratungsstelle Leibnitz  
 Kosten: kein finanzieller Selbstbehalt

## NADA-OHRAKUPUNKTUR/-AKUPRESSUR

Die Akupunktur/-pressur nach dem NADA-Protokoll ist eine Behandlungsmethode zur körperlichen und psychischen Entspannung und Regeneration. Während dieser Behandlung sitzen Sie mit mehreren TeilnehmerInnen in einem Raum. Bei der Ohrakupunktur werden jeweils fünf Akupunkturnadeln in jede Ohrmuschel platziert, die Sie in Ruhe auf sich einwirken lassen. Nach ca. 30 bis 45 Minuten werden die Akupunkturnadeln wieder entfernt. Bei der Akupressur werden drei kleine Pflaster mit Magnetkügelchen ins Ohr geklebt. Anschließend können Sie noch einen speziell entwickelten Tee genießen. Für einen erlebbaren Erfolg ist es wichtig, dass Sie mehrere Behandlungseinheiten in Anspruch nehmen. Die NADA Akupunktur/-pressur wirkt auf die inneren Selbstheilungskräfte ein und kann das psychische Wohlbefinden fördern. Sie werden stärker, sicherer und stabiler.

### Offene Gruppe

<i>Akupunktur</i>	
Gruppenleitung:	DPGKS Schönegger Sigrid MSc, DPGKP Gabriel Gangl, DPGKS Huberta Petsch
Zeit:	Mittwoch, 13.00 – 16.00
<i>Akupressur</i>	
Gruppenleitung:	Mag. <sup>a</sup> Sommer Petra, Mag Frank Fölsterl
Zeit:	Donnerstag, 13.00 – 15.00
Ort:	Psychosoziale Beratungsstelle Leibnitz
Kosten:	Kein finanzieller Selbstbehalt

## ERHOLUNG FÜR DIE SEELE

Der mehrtägige Erholungsaufenthalt, findet einmal jährlich, im Juni, in Kärnten am Faaker See, statt. Die Unterkunft in Form von Appartements befindet sich direkt am See. Das Hauptaugenmerk wird auf Gruppenerleben (gemeinsam kochen, gemeinsame Aktivitäten in der Natur, gemeinsame Ausflüge) sowie auf psychotherapeutische Interventionen (z. B. Möglichkeiten zu psychotherapeutischen Einzelgespräche und Gruppeninterventionen) gelegt.

### Geschlossene Gruppe

Gruppenleitung:	Personal vom Psychosozialen Dienst
Zeit:	4 Tage im Juni
Kosten:	<b>ca. €250.- (inkl. Fahrt, Unterkunft, Ausflüge gemeinsames Frühstück und Abendessen)</b>

## ACHTSAMKEIT

„Achtsamkeit“ ist eine besondere Form sich selbst und seine Umwelt wahrzunehmen. Es handelt sich dabei um einen klaren Bewusstseinszustand, der es uns ermöglicht, jede innere und äußere Erfahrung im gegenwärtigen Moment ohne Vorurteile zu registrieren und zuzulassen.

Die Übung der Achtsamkeit zielt darauf ab, zu innerem Gleichgewicht und Entspannung zu finden. Sie ermöglicht einen neuen Umgang mit Stress, Schlafstörungen und chronischen Schmerzen und wird unter anderem eingesetzt um Burn-out, Depressionen, Suchtverhalten und Angstzustände vorzubeugen.

„Du kannst zwar die Wellen nicht aufhalten, aber du kannst lernen zu surfen.“  
(Dr. Jon Kabat-Zinn, Begründer von MBSR –Stressreduktion durch Achtsamkeit)

### Geschlossene Gruppe

Gruppenleitung:	Mag. <sup>a</sup> Miedl Claudia, Mag. <sup>a</sup> Bukoschegg-März Susanne
Zeit:	Donnerstag, 9.00 – 11.00
Treffpunkt:	Psychosoziale Beratungsstelle Leibnitz
Kosten:	kein finanzieller Selbstbehalt

## SELBSTWERT STÄRKEN MIT TANZTHERAPIE

In dieser Gruppe können Sie in entspannter Atmosphäre in Bewegung kommen und Ihre persönlichen Bewegungsvorlieben und Fähigkeiten entdecken. Der Schwerpunkt liegt auf achtsamer Selbst- und Körperwahrnehmung, Erfahren der eigenen Stärken und Übungen für ein besseres Selbstbewusstsein.

Darüber hinaus fördern Tanz und Bewegung in der Gruppe die Lebensfreude und machen einfach Spaß. Inhalte sind z.B. sanfte Übungen zur Körperwahrnehmung, einfache Bewegungsaufgaben und Schrittfolgen oder Rhythmus-Übungen.

Gespräche helfen, die in der Bewegung gemachten Erfahrungen in den Alltag zu übernehmen. Tanzkenntnisse oder besondere Beweglichkeit sind nicht nötig!

### Geschlossene Gruppe

Gruppenleitung:	Pinter Astrid
Zeit:	blockweise, Montag, 17.30 – 19.00
Ort:	Psychosoziale Beratungsstelle Leibnitz
Kosten:	kein finanzieller Selbstbehalt

## CLUB 1

Diese Gruppe bietet Möglichkeiten, andere Menschen kennen zu lernen und mit ihnen die Freizeit aktiv zu gestalten. Das Freizeitprogramm kann sich vom Thermenbesuch, Kegeln, Wanderungen mit Einkehr beim Buschen Schank, Museumbesuche bis hin zum Christkindlmarkt in Graz erstrecken. Das Freizeitprogramm wird halbjährlich ausgearbeitet und ist im Sekretariat erhältlich.

### Offene Gruppe

Gruppenleitung: Krainer Johanna, BA, Hoisel Alexandra, Bakk. MA  
 Zeit: nach Programm  
 Treffpunkt: Psychosoziale Beratungsstelle Leibnitz  
 Kosten: **Teilweise kleiner finanzieller Selbstbehalt**

## CLUB 2

Wir sind eine Freizeitgruppe, die gerne ins Kaffeehaus oder bei Schönwetter auch spazieren oder walken gehen. Wir pflegen eine Gesprächskultur, in der Themen aus dem alltäglichen Leben genauso ihren Platz haben wie Inhalte aus Politik, Religion und Gesellschaft.

### Offene Gruppe

Gruppenleitung: Mag.<sup>a</sup> Sommer Petra  
 Haas Maria  
 Zeit: Mittwoch, 15.00 – 17.00  
 Ort: Psychosoziale Beratungsstelle Leibnitz  
 Kosten: **Teilweise kleiner finanzieller Selbstbehalt**

## CLUB CAFE

Im Club Cafe besteht die Möglichkeit in ungezwungener, gemütlicher Atmosphäre zusammen zu sitzen, Spiele zu spielen, eventuell Aktivitäten zu planen, Freunde zu finden und Spaß zu haben.

### Offene Gruppe - Keine Anmeldung

Ansprechperson: Mag.<sup>a</sup> Sommer Petra  
 DPGKS Schönegger Sigrid MSc  
 Zeit: Donnerstag, 14.00 – 16.00  
 Ort: Psychosoziale Beratungsstelle Leibnitz  
 Kosten: **Teilweise kleiner finanzieller Selbstbehalt**

## ALLGEMEINE INFORMATION

Sie können sich entweder beim Fachpersonal als auch im Sekretariat für eine oder mehrere Gruppen auf die Warteliste setzen lassen.

Sie werden rechtzeitig vor Gruppenbeginn vom Sekretariat kontaktiert, um zu klären, ob Sie verbindlich an der Gruppe teilnehmen können.

Die einzelnen Gruppen haben eine unterschiedliche Begrenzung der TeilnehmerInnenanzahl.

Eine regelmäßige Gruppenteilnahme kann Ihre psychische Genesung wesentlich fördern.

Wir freuen uns, Sie in der Gruppe begrüßen zu dürfen!