

MENTAL HEALTH Gruppe

für Jugendliche & junge Erwachsene

ZWISCHEN 14 UND 19 JAHREN



designed by freepik
www.freepik.com

TERMINE

Jeden Montag von 16 – 17:30 Uhr
Einstieg jederzeit möglich

ORT

Gesundheitszentrum
Schloss Prugg
Schloßmühlgasse 11
2460 Bruck/Leitha

KOSTEN

€ 35,-/Termin
5er Block € 150,-

THEMEN und METHODEN

- Austauschrunden
- Achtsamkeits- u. Entspannungsgübungen
- Identität und Selbstwert
- Umgang mit negativen Gefühlen
- Stärken trainieren
- Verschiedene Methoden aus dem Mentaltraining
- usw.

INFOS und ANMELDUNG

Mag. Bettina Preisler

+43 676 358 31 15

willkommen@bettinapreisler.at

www.bettinapreisler.at

DU WILLST

- ✓ Dich mit anderen Jugendlichen austauschen – in einer Gruppe ohne Störenfriede und Mobber?
- ✓ Aus dir herausgehen und dich trauen, deine Meinung zu sagen?
- ✓ Deine sozialen Ängste ablegen und selbstsicherer werden?
- ✓ Deine eigenen Bedürfnisse achten und es nicht allen recht machen wollen?
- ✓ Mit Stress besser umgehen lernen?
- ✓ Deine psychischen Belastungen loswerden und wieder glücklich durch 's Leben gehen?

DANN KOMM IN UNSERE MENTAL HEALTH GRUPPE!

- pro Gruppe max. 6 Jugendliche -

Ich freu
mich auf
dich :)

