

IHRE GRUPPENLEITER



Mag.ª Judith Pauderer (geb. 1969) ist Juristin, Mitglied im LeiterInnen-Staff der Internationalen Arbeitsgemeinschaft für Gruppenanalyse Altaussee, Psychotherapeutin i.A.u.S. für die Fachrichtung Gruppenpsychoanalyse. Sie war Beraterin und Geschäftsführerin der Beratungsstelle Hebebühne und arbeitet als Therapeutin im Ambulatorium „Die Boje“.



Mag. Markus Grubinger (geb. 1971) hat Jus und Sozialanthropologie studiert, ist Mitglied im LeiterInnen-Staff der Internationalen Arbeitsgemeinschaft für Gruppenanalyse Altaussee und Psychotherapeut i.A.u.S. Er war Leiter eines Arbeitsbereichs und mehrerer Teams in der Caritas Wien.



GRUPPE ZUR FÖRDERUNG MENTALER GESUNDHEIT IN TULLN

Information u. Anmeldung zum Vorgespräch

bei Mag.ª Judith Pauderer, 0699/170 493 26

Ort: Wiener Straße 22, 3430 Tulln,
Seminarraum 1. Stock

Start: 5. November 2013, wöchentlich
Dienstag Abend ab 18:30 für 90 Minuten

Kosten: € 20,- pro Abend

WIEDER AUSSICHT HABEN...



**Mentale Gesundheit
fördern und wiedererlangen...**



Zeichen von Beeinträchtigung Ihrer mentalen Gesundheit:

Ich fühle mich oft energielos und abgekämpft.

Es fällt mir schwer, meine Kollegen und Freunden zuzuhören.

Ich kann abends nicht richtig einschlafen oder durchschlafen.

Ich kann mich nur mehr im Internet oder beim Fernsehen entspannen.

Ich fühle mich öfter leer, habe keine Ziele mehr, meine Situation erscheint mir aussichtslos.

Ich werde öfter krank oder habe Schmerzen und es dauert immer länger, wieder gesund zu werden.

Ich empfinde starken Widerwillen, täglich zur Arbeit zu gehen oder mein Aufgaben zu erledigen. ...

Wieder Aussicht haben...

Fühlen Sie sich immer im Dienst?

Sind sie noch Herr im eigenen Haus oder nur noch Hausverwalter?

Fühlen Sie sich erledigt, weil sie sich all Ihrer Aufgaben nicht mehr entledigen können?



Dann sollten Sie aktiv werden!

Information u. Anmeldung zum Vorgespräch bei Mag.^a Judith Pauderer, 0699/170 493 26

Ort: Wiener Straße 22, 3430 Tulln, Seminarraum 1. Stock

Start: 5. November 2013, wöchentlich **Dienstag Abend** ab 18:30 für 90 Minuten

Kosten: € 20,- pro Abend