

"Meine Herzgruppe" steht für:

- H Herz und Seele wieder annähern
- E Erlaubnis zu sein
- R Ressourcen entdecken
- Z Zuversicht und Hoffnung
- G Gemeinsamkeiten feststellen
- R Reden und Zuhören
- U Unterstützen und Begleiten
- P Problemen vorbeugen
- P Persönlichkeit stärken
- E Einsamkeit überwinden



Gruppenprogramm-Inhalte:

Verständnis und Akzeptanz für Ihre Krankheit entwickeln

Wahrnehmen und Verstehen wie Denken, Fühlen, Verhalten und Körperreaktionen zusammenhängen

Training von wertschätzenden Kommunikationsfertigkeiten, z.B.

NEIN sagen dürfen und können

Ihre Fragen beim Arzt gut stellen können, auch bei wenig Zeit

Ihre Bedürfnisse und Wünsche äußern in der Familie, im Beruf

Vorhandene Gefühle betrachten und "versteckte" Gefühle entdecken und zulassen

Bekannte Ressourcen stärken und hilfreiche Neue finden

Natürlich auch Anliegen, die im Gruppengespräch entstehen können



Mein Angebot für Sie:

30 Minuten Einzel-Vorgespräch

6 Gruppentermine von jeweils 90 Minuten mit maximal 6 TeilnehmerInnen

30 Minuten Einzel-Nachgespräch

Kosten für das gesamte Gruppenprogramm:

180,- € pro TeilnehmerIn

Die aktuellen Gruppentermine finden Sie auf der Website

Über mich

Als Herzpatientin habe ich selbst erfahren dürfen, wie stützend eine gute Zusammenarbeit von Kardiologie und Psychologie sein kann.

Das alleine reichte mir nicht. Für mich als Heilpraktikerin für Psychotherapie ist die Unterstützung von Menschen mit Herzensnöten zu einem echten Bedürfnis geworden.

Die Begegnung von Mensch zu Mensch empfinde ich als ein großes Geschenk.

Ich arbeite mit wissenschaftlich fundierten und anerkannten Therapiemethoden.

Keine Lust auf Gruppe?

Sie können jederzeit Einzeltermine mit mir vereinbaren. Wie viele, entscheiden Sie ganz alleine.

In diesen Terminen geben Sie Ihren persönlichen Anliegen viel Zeit im geschützten Raum und werden individuell von mir begleitet.



Lydia Reis

Praxis für Beratung und Therapie
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Zum Ausblick 6c, 85614 Kirchseeon
Telefon 0176-96605347
E-mail: kontakt@2Reis.de

www.2Reis.de

Für Sie da zu sein, ist mir eine Herzensangelegenheit.

Ich freue mich auf Ihren Anruf oder Ihre E-Mail.

Herzenszeit

Gruppenprogramm
für Herzbetroffene



„Der Kummer, der nicht spricht, nagt am Herzen, bis es bricht.“

(William Shakespeare)