

# Termine:

## Gruppe „Depression aktiv behandeln“

**Donnerstags, Dauer: 50 Minuten, 17:00-17:50 Uhr**

23.1.2025, 6.2.2025, 20.2.2025, 13.3.2025, 20.3.2025, 10.4.2025, 17.4.2025

## Gruppe „Besser mit Migräne Leben“

**Freitags, 16:00 Uhr, 2 Termine, Dauer: 50 Minuten, 16:00-16:50 Uhr 3 Termine,  
Dauer: 100 Minuten, 16:00-17:40 Uhr**

28.2.2025, 7.3.2025, 14.3.2025, 21.3.2025, 4.4.2025

**Nächste Gruppe:** 11.4.2025, 25.4. 2025, 30.5. 2025, 13.6.2025

## Gruppe „Selbstfürsorge, Selbstvertrauen“

**Dienstags, Dauer: 100 Minuten, 9:00-10:40 Uhr**

29.4.2025, 6.5.2025, 13.5.2025, 20.5.2025

## Gruppe „Achtsamkeit im Alltag üben“

**Montags, Dauer: 100 Minuten, 18:00-19:40 Uhr**

7.4.2025 (Doppelstunde), 14.4.2025 (Doppelstunde), 28.4.2025 (Doppelstunde), 12.5.2025  
(Doppelstunde)

**Nächste Gruppe:** 30.6.2025, 7.7.2025, 14.7.2025, 28.7.2025

## Gruppe „Mit Clusterkopfschmerz umgehen“

**Samstags, 9:30-13:00 Uhr**

**Nächste Gruppe:** 25.1.2025, 8.3.2025

## Gruppe „Allgemeine Schmerzbewältigung“

**Dienstags, Dauer: 100 Minuten, 9:00-10:40 Uhr**

18.2.2025, 25.2.2025, 11.3.2025, 18.3.2025

**Nächste Gruppe:** 3.6.2025, 17.6.2025, 24.6.2025, 1.7.2025

## Gruppe „Stress effektiv bewältigen“

**Montags, Dauer: 100 Minuten, 18:00-19:40 Uhr**

17.2.2025, 3.3.2025, 24.3.25, 31.3.2025

**Nächste Gruppe:** 19.5.2025, 26.5.2025, 2.6.2025, 16.6.2025