

# Termine:

## Gruppe „Depression aktiv behandeln“

**Donnerstags, Dauer: 50 Minuten, 16:00-16:50 Uhr**

15.5.2025, 5.6.2025, 12.6.2025, 10.7.2025, 17.7.2025

## 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**

11.4.2025, 25.4. 2025, 30.5. 2025, 13.6.2025

## Gruppe „Selbstfürsorge, Selbstvertrauen“

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

6.5.2025, 13.5.2025, 20.5.2025, 27.5.2025

**Nächste Gruppe:** 19.8.2025, 26.8.2025, 2.9.2025, 9.9.2025

## 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**

Neue Termine folgen

## Gruppe „Allgemeine Schmerzbewältigung“

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

**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**

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