

Termine:

Gruppe „Depression aktiv behandeln“

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

10.7.2025, 17.7.2025, 14.8.2025, 11.9.2025, 18.9.2025, 9.10.2025, 30.10.2025

Gruppe „Besser mit Migräne Leben“

Freitags, 16:00 Uhr, 4 Termine, Dauer: 100 Minuten, 15:30-17:10 Uhr

5.9.2025, 19.9.2025, 10.10.2025, 17.10.2025

Nächste Gruppe: 14.11.2025, 21.11.2025, 12.12.2025, 19.12.2025

Dienstags, 09:00 Uhr, 4 Termine, Dauer: 100 Minuten, 09:00-10:40 Uhr

19.8.2025, 26.8.2025, 2.9.2025, 9.9.2025

Gruppe „Selbstfürsorge, Selbstvertrauen“

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

23.9.2025, 30.9.2025, 14.10.2025, 21.10.2025

Gruppe „Achtsamkeit im Alltag üben“

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

30.6.2025, 7.7.2025, 14.7.2025, 28.7.2025

Nächste Gruppe: 13.10.2025, 20.10.2025, 27.10.2025, 3.11.2025

Gruppe „Mit Clusterkopfschmerz umgehen“

Samstags, 9:30-13:00 Uhr

11.10.2025, 1.11.2025

Gruppe „Allgemeine Schmerzbewältigung“

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

10.6.2025, 17.6.2025, 24.6.2025, 1.7.2025

Nächste Gruppe: 4.11.2025, 11.11.2025, 25.11.2025, 2.12.2025

Gruppe „Stress effektiv bewältigen“

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

8.9.2025, 15.9.2025, 22.9.2025, 6.10.2025

Schlafgruppe

Donnerstags, Dauer: 100 Minuten, 16:00-17:40 Uhr

2.10.2025 und 16.10.2025