

# Termine:

## Gruppe „Depression aktiv behandeln“

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

**Nächste Gruppe:** 8.1.2026, 22.1.2026, 5.2.2026, 19.2.2026

## Gruppe „Besser mit Migräne Leben“

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

**Nächste Gruppe:** 14.11.2025, 21.11.2025, 12.12.2025, 19.12.2025

**Darauffolgende Gruppe:** 16.1.2026, 23.1.2026, 6.2.2026, 13.2.2026

## Gruppe „Selbstfürsorge, Selbstvertrauen“

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

**Nächste Gruppe:** 20.1.2026, 27.01.2026, 03.02.2026, 10.02.2026

## Gruppe „Achtsamkeit im Alltag üben“

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

**Nächste Gruppe:** 13.10.2025, 20.10.2025, 27.10.2025, 3.11.2025

**Darauffolgende Gruppe:** 19.1.2026, 2.2.2026, 9.2.2026, 16.2.2026

## Gruppe „Mit Clusterkopfschmerz umgehen“

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

**Nächste Gruppe:** 29.11.2025 und 13.12.2025

### **Gruppe „Allgemeine Schmerzbewältigung“**

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

**Nächste Gruppe:** 4.11.2025, 11.11.2025, 25.11.2025, 2.12.2025

**Darauffolgende Gruppe:** 24.02.2026, 03.03.2026, 10.03.2026, 17.03.2026

### **Gruppe „Stress effektiv bewältigen“**

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

**Nächste Gruppe:** 1.12.2025, 8.12.2025, 15.12.2025, 12.1.2026

**Darauffolgende Gruppe:** 9.3.2026, 16.3.2026, 23.3.2026, 13.4.2026

### **Schlafgruppe**

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

**Nächste Gruppe:** folgt