

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

Aktuelle Gruppe: 16.1.2026, 23.1.2026, 6.2.2026, 13.2.2026

Wann: freitags, 4 Termine 15:30-17:10 Uhr

Nächste Gruppe: 04.03.2026, 13.03.2026, 20.03.2026, 15.04.2026

Wann: mittwochs 2 Termine 17:00- 18:40 Uhr, freitags 2 Termine 15:30-17:10 Uhr

Gruppe „Selbstfürsorge, Selbstvertrauen“

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

Nächste Gruppe: 21.4.2026, 28.4.2026, 5.5.2026, 12.5.2026

Gruppe „Achtsamkeit im Alltag üben“

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

Nächste Gruppe: 20.4.2026, 27.4.2026, 4.5.2026, 11.5.2026

Gruppe „Mit Clusterkopfschmerz umgehen“

Samstags, 9:30-13:00 Uhr

Nächste Gruppe: 11.04.2026, 09.05.2026

Gruppe „Allgemeine Schmerzbewältigung“

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

Nächste 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: 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

Gruppe „Psychosomatische Rehabilitationsnachsorge“

Montags, 14:45-16:15 Uhr, 25 Termine, Dauer: 90 Minuten

Nächste Gruppe: Die Gruppe ist halboffen, es kann monatlich neu eingestiegen werden, der nächstmögliche Einstieg wird im Rahmen eines Vorgesprächs besprochen.