

Termine:

Gruppe „Depression aktiv behandeln“

Donnerstags, Dauer: 50 Minuten, 16:00-16:50 Uhr, 8 Probetermine, Verlängerung um 12 Termine im Verlauf möglich

Aktuelle Gruppe: 28.5.2026, 18.6.2026, 16.7.2026, 23.7.2026, 13.8.2026, 20.8.2026, 3.9.2026, 17.9.2026

Gruppe „Besser mit Migräne Leben“

4 Termine, Dauer: 100 Minuten

Aktuelle Gruppe: 8.5. und 22.5. (je freitags, um 15:30 Uhr), 26.5. und 2.6. (je dienstags, um 18 Uhr)

Nächste Gruppe: 14.8.2026, 21.8.2026, 11.9.2026, 25.9.2026 (je freitags, um 15:30 Uhr)

Gruppe „Selbstfürsorge, Selbstvertrauen“

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

Nächste Gruppe: 18.8.2026, 25.8.2026, 1.9.2026, 8.9.2026

Gruppe „Achtsamkeit im Alltag üben“

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

Nächste Gruppe: 7.9.2026, 14.9.2026, 21.9.2026, 28.9.2026

Gruppe „Mit Clusterkopfschmerz umgehen“

Samstags, 9:30-13:00 Uhr

Nächste Gruppe: folgt

Gruppe „Allgemeine Schmerzbewältigung“

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

Aktuelle Gruppe: 19.5.2026, 2.6.2026, 9.6.2026, 16.6.2026

Nächste Gruppe: 22.9.2026, 29.9.2026, 6.10.2026, 13.10.2026

Gruppe „Stress effektiv bewältigen“

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

Nächste Gruppe: 8.6.2026, 15.6.2026, 22.6.2026, 29.6.2026

Schlafgruppe

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

Nächste Gruppe: 18.5.2026 und 1.6.2026

Gruppe „Psychosomatische Rehabilitationsnachsorge“

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

Dienstags, 11:15-12:45 Uhr, 25 Termine, Dauer: 90 Minuten

Donnerstags, 15:15-16:45 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.