

ZIELGRUPPE

Das Angebot richtet sich an Menschen, die in belastenden Berufen arbeiten. Berufliche Selbsthilfegruppen nach Moeller bieten hier eine wichtige Hilfe, um durch den Austausch mit anderen Belastungen zu reflektieren, zu verarbeiten und zu minimieren. Insbesondere angeleitete Selbsthilfegruppen erzielen eine gute Wirkung. Der Effekt wird in diesem Setting durch Methoden der Contact Improvisation und Gewaltfreien Kommunikation therapeutisch erweitert und unterstützt.

Die Anleitung erfolgt durch Dr. Hassen Aftabruyan, der mehrere Jahre am Institut für psychosoziale Gesundheit der Uniklinik Frankfurt bei Prof. Moeller mitarbeiten durfte, dem Vorreiter der deutschen Selbsthilfegruppenbewegung.

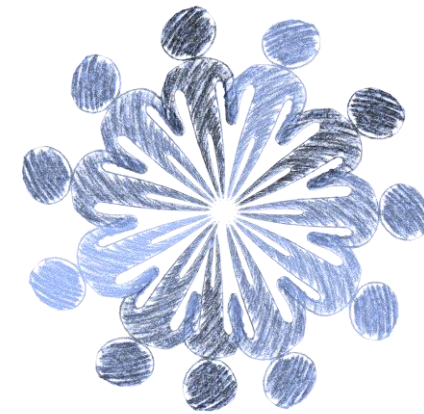
RAHMEN UND ABLAUF

- Max. 10 Personen Feste Gruppe mit Anmeldung.
- Wöchentlich 120 Minuten
- Durchgehendes Hygienekonzept (Maske, Abstand, fester Sitzplatz)
- Anleitung durch einen erfahrenen Experten
- Monatliche Unkostenpauschale für Raum und Anleitung 40 EUR

DI 9:30-11:30 oder SO 19:00-21:00

Aikido Dojo
Neusser Str. 26
50670 Köln

contact@motionlab.cologne
+49 221 46780966
<https://academy.motionlab.cologne>



SELBSTHILFEGRUPPE FÜR BELASTENDE BERUFE

Angeleitete, therapeutische Gruppe nach Moeller mit Methoden der Contact Improvisation und GfK