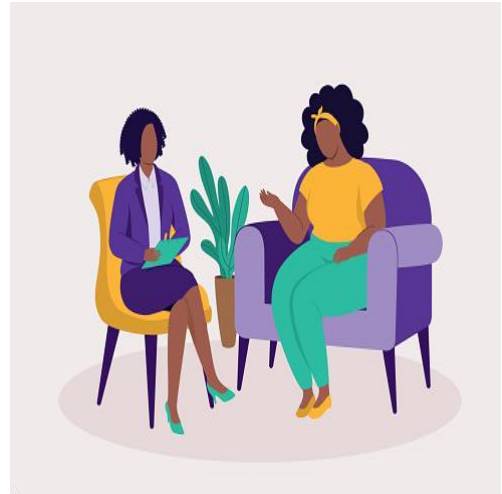


Gruppentherapieangebot: Lebenslust statt Kilofrust

Psychotherapie für übergewichtige und adipöse PatientInnen

Ziele dieser Psychotherapiegruppe sind auf der einen Seite die langfristige und nachhaltige Stabilisierung des Körpergewichts und auf der anderen Seite die Steigerung der Lebensqualität, der Lebensfreude und des Selbstbewusstseins. Individuelle Auslöser werden identifiziert und durch gewählte Alternativstrategien kann das unkontrollierte Essen gestoppt werden. Zudem werden Entspannungstechniken zur Stressbewältigung erlernt.



Für wen ist diese Therapiegruppe geeignet?

Das verhaltenstherapeutische Gruppenprogramm ist für alle geeignet, die

- durch eine Veränderung Ihrer Ess-, Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten abnehmen möchten,
- das reduzierte Gewicht langfristig stabil halten möchten,
- sich professionelle Unterstützung wünschen.

Für Sie, wenn Sie aufgrund Ihres Gewichtes einen Leidensdruck verspüren oder diesbezüglich psychosomatische Beschwerden oder eine depressive Verstimmung aufweisen.

Leitung: Mag. Ivana Gloger (Klinische- & Gesundheitspsychologin, Ernährungspsychologin, Wohnpsychologin, Supervisorin und Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie))

Termine: i.d.R. dienstags (ab & an Mi), Start 31.3 um 18:30 – siehe Rückseite

Ort: Gesundheitszentrum Carpe Diem, Hofgasse 7, 4020 Linz

Frequenz: anfänglich 14-tägig; August: Sommerpause, Herbst- & Wintertermine nach gemeinsamer Absprache

Dauer: 2 Einheiten á 45 Minuten

Teilnehmer: maximal 12 Personen

Gruppenform: geschlossen und befristet bis Ende 2026, Verlängerung nach Absprache möglich

Methode: Verhaltenstherapie, ernährungspsychologische Inputs, Vortrag, Übungen, Entspannungsübungen, Hausübungen, Fantasiereisen, hypnotische Verfahren.

Kosten: werden von der GKK und anderen Kassen übernommen!!

Weitere Bedingungen: Ein Vorgespräch (Einzelsetting) und das regelmäßige Abwiegen, sportliche Aktivität, medizinische Untersuchung sowie die Bereitschaft sich auf eine Gruppentherapie einzulassen, sind Voraussetzungen für die Teilnahme.

Melden Sie sich jetzt an und starten Sie Ihre persönliche Reise zu einem gesünderen Gewicht!

**Anmeldung und Information bei Mag. Ivana Gloger unter:
0680/ 322 36 22 oder praxis@gloger-verhaltenstherapie.at**

Termine (je 18:30 – 20:00)

Di, 31.3.26

Di, 14.4.26

Di, 28.4.26

Mi, 13.5.26

Mi, 20.5.26

Mi, 17.6.26

Di, 30.6.26

Di, 7.7.26 oder 14.7.26 (nach gemeinsamer Absprache)

Sommerpause August!

Herbst/Wintertermine werden in den Sommermonaten bekannt gegeben.