

AB HERBST IN LINZ

Mit mehr Leichtigkeit durch Herbst und Winter

Psychotherapie für Winterblues,
Erschöpfung, Stress und mehr Selbstfürsorge



Birgit Erler-Körper & Mag. Ivana Gloger

*Wenn Herbst und Winter schwerer werden,
sind Sie damit nicht allein.*

Für Menschen, die in der dunklen Jahreszeit mehr Ruhe,
Kraft und Leichtigkeit im Alltag finden möchten.

Themen der Gruppe

- Winterblues, gedrückte Stimmung und weniger Antrieb
- Erschöpfung und das Gefühl, nur noch zu funktionieren
- Stress, Grübeln und hohe Ansprüche an sich selbst
- Achtsamkeit, Selbstfürsorge und ein freundlicher Umgang mit sich selbst

In der Gruppe

In einem geschützten Rahmen geht es um Austausch, Achtsamkeit und kleine Schritte, die im Alltag machbar bleiben.

Vielleicht darf diese Jahreszeit ein wenig heller werden. Nicht perfekt. Aber leichter.

Birgit Erler-Körper

Psychotherapeutin in Fachausbildung unter
Lehrsupervision, Personenzentrierte Psychotherapie

Mag. Ivana Gloger

Klinische & Gesundheitspsychologin,
Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie)

Termine (2026/2027) – jeweils 17:00–18:30 Uhr

20.10.26 03.11.26 17.11.26 01.12.26 15.12.26 12.01.27 26.01.27 09.02.27 23.02.27 09.03.27

Kosten: 50 € pro Einheit (90 Min.) – gesamt 500 €

Die Kosten werden von der Clearingstelle übernommen. Bitte kontaktieren Sie dazu Mag. Ivana Gloger, 0680 322 36 22

Wann & Wo

Start ab Herbst
Gesundheitszentrum Carpe Diem
Hofgasse 7, 4020 Linz

Anmeldung und Information

Telefon +43 670 350 76 88
E-Mail praxis@carpediem-linz.at
Kontakt www.carpediem-linz.at/kontakt.html

Carpe Diem

Psychotherapie Linz & Schwechat
Hofgasse 7, 4020 Linz
Wiener Straße 22, 2320 Schwechat
www.carpediem-linz.at