

Achtsamkeit bei PTBS

(Posttraumatische Belastungsstörung)



© Bauer Alex / fotolia

Ich (w, 36 Jahre) habe seit 18 Monaten eine komplexe PTBS. Während dieser Zeit durfte ich die wohltuende Wirkung von Achtsamkeit erfahren.

Die Idee dieser Gruppe ist, die verschiedenen Tools der Achtsamkeit kennenzulernen, auszuprobieren und sich über deren Wirkung für den Alltag auszutauschen. Gut leben trotz PTBS!

Falls Sie auch

- eine PTBS haben und die Wirkung der Achtsamkeit ausprobieren und dies in einer Gruppe praktizieren wollen,
- trotz PTBS Ihr Leben positiv gestalten wollen und nach neuen Wegen suchen, können wir uns in der Gruppe darüber austauschen.

Ich würde mich sehr über Gespräche und Begegnungen mit interessierten Frauen und Männern freuen!

Kontakt:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt

0 69.55 94 44

service@selbsthilfe-frankfurt.net

 **Selbsthilfe e.V.**