

# Wege aus Schwermut und Angst

## Coaching-Gruppe

Dieses Gruppenangebot richtet sich an Männer und Frauen, die sich auf einer tieferen Ebene mit Angst und Schwermut auseinandersetzen wollen, mit dem Ziel, einen jeweils individuellen Weg im Umgang damit zu finden.

An den **12 Abenden** werden wir mit kurzen kontemplativen und integrativen Übungen arbeiten, um Geist und Körper zu entspannen und unsere Kräfte in der Begegnung mit dunklen und schweren Gefühlen zu stärken.

Die Gruppe wird uns außerdem als Basisstation dienen, zu der wir immer wieder zurückkehren können, um uns über unseren Weg auszutauschen, neue Inspiration zu finden und voneinander zu lernen. In einem geschützten Rahmen können Sie persönliche Fortschritte mitteilen und Lernerfahrungen aus möglichen Rückschritten reflektieren.

**Termine:** Dienstag 19.00- 20.30, 2-Wochen-Rhythmus, 12 Abende  
Die genauen Termine werden wir bekannt geben, wenn sich genügend Personen für das Zustandekommen einer Gruppe angemeldet haben.

**Ort:** St. Pölten. Fuhrmannsgasse 17. Praxis für Supervision & Coaching  
**Kosten:** 360.- €

**Anmeldung:** 0676 777 23 22 oder:

[www.markusamann.com/anmeldeformular.php](http://www.markusamann.com/anmeldeformular.php)



**Mag. Markus Amann.**  
Supervisor und Coach. ÖVS  
[www.markusamann.com](http://www.markusamann.com)



**Dr. Rosemarie Titscher**  
Ärztin f. Psychotherapeutische  
Medizin, Allgemeinmedizin  
und Homöopathie