

EINLADUNG ZUM EXKLUSIVEN KOMPAKTKURS (10 WOCHEN)

Immer für andere da – wo bleibe ich?

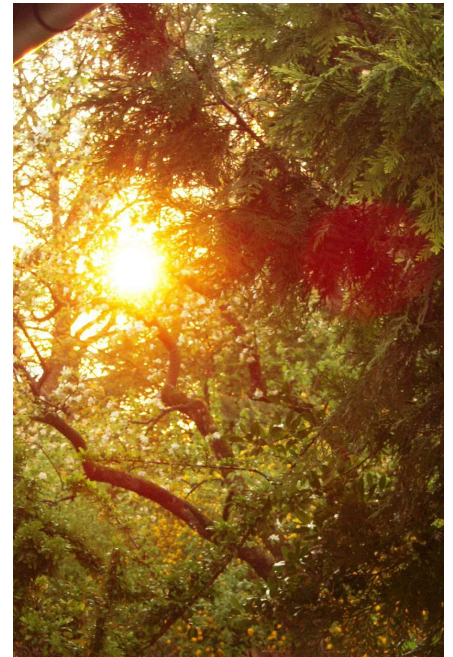
Wege aus der Aufopferung hin zu gesunder Selbstfürsorge & innerer Stärke

Ich lade Sie herzlich ein zu einer intensiven, 10-wöchigen Reise zu sich selbst. In einer geschützten, vertraulichen Kleingruppe lernen Sie, Grenzen zu setzen, Kraft zu tanken und sich selbst wieder den Wert zu geben, den Sie verdienen.

10x samstags von 10-11.30 Uhr ab 4. Juli 2026

Das erwartet Sie in den 10 Einheiten (à 90 Minuten):

- **Fundierte Psychohygiene & Stresskompetenz:** Verstehen, was bei Belastung im Körper passiert, und neurobiologische Kniffe zur Sofort-Beruhigung anwenden.
- **Praktisches Grenz- und Skillstraining:** Erprobte Strategien aus der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT), um im Alltag und in Beziehungen freundlich, aber glasklar „Nein“ zu sagen.
- **Heilsame Achtsamkeit & Imagination:** Tiefenentspannung durch traumatherapeutische Übungen (u. a. nach Michaela Huber und Luise Reddemann), wie die Methode des „Inneren Gartens“ oder das „Hilfreiche Innere Team“.
- **Körper & Genuss als Kraftquelle:** Praktische Impulse zu Bewegung und Ernährung – inklusive eines gemeinsamen, genussvollen Kulinarik-Vormittags in der Praxis.
- **Ressourcen- und Stärkenaktivierung:** Entdecken Sie Ihre persönlichen Schutzfaktoren und gestalten Sie Ihre ganz individuelle „Me-Time“-Landkarte.



Das Besondere an diesem Selbstzahler-Angebot:

Als approbierte psychologische Psychotherapeutin biete ich Ihnen einen Raum, der sich drastisch von typischen, oberflächlichen Wellness-Coachings abhebt. Jede Methode ist wissenschaftlich fundiert und wird von mir mit jahrzehntelanger Erfahrung und echtem Herzblut begleitet. Da dieser Kurs bewusst außerhalb der Krankenkassen-Vorgaben (ZPP) stattfindet, profitieren Sie von unschätzbaren Vorteilen:

Vollständige Diskretion: Keine Weitergabe von Daten oder Diagnosen an Ihre Krankenversicherung.

Praxisnähe statt Pflicht: Keine starren bürokratischen Fragebögen oder Anwesenheitszwänge. Wir arbeiten flexibel an den Themen, die Sie und die Gruppe aktuell bewegen.

Echte Gemeinschaft: Jede Einheit schließt mit einem gemütlichen, halbstündigen freien Ausklang bei Snacks und Getränken ab, um sich auszutauschen und das Erlebte in Ruhe nachwirken zu lassen.

Die Eckdaten auf einen Blick:

Dauer:	10 Termine à 90 Minuten (jeweils zzgl. 30 Minuten freier Ausklang bei Snacks & Getränken).
Ort:	Praxis für Psychotherapie Dr. Evelyn Mohr, Georg-Pfeffer-Straße 11, 94121 Salzweg bei Passau (Ruhig gelegen, gut erreichbar, Parkplätze direkt vor der Tür).
Teilnehmerzahl:	Streng begrenzte Plätze für eine vertrauensvolle Wohlfühl-Atmosphäre.
Ihr Investment:	290 € inkl. aller liebevoll gestalteten Kursunterlagen, Skripte und kulinarischer Verpflegung.
Bring-a-Friend-Rabatt:	Melden Sie sich zu zweit (mit einer Kollegin/Freundin) an und Sie zahlen beide nur 260 € pro Person.
Sozialpreis:	Ratenzahlung auf Anfrage möglich.

Sichern Sie sich Ihren Platz für mehr Lebensqualität

Gönnen Sie sich diesen geschützten Raum, um durchzuatmen und neue Kraft zu schöpfen.

Praxis für psychologische Psychotherapie

Dr. Evelyn Mohr

Georg-Pfeffer-Straße 11, 94121 Salzweg

Telefon: 01577 - 033 26 35 | E-Mail: praxis@evelyn-mohr.de

Hinweis: Dieses präventive Angebot richtet sich an Selbstzahler und ersetzt keine psychotherapeutische Behandlung bei psychischen Störungen mit Krankheitswert.