

# ANGST ADE - Psychotherapiegruppe für Menschen mit Angsterkrankungen

Leiden sie an übermäßigen Sorgen und Ängsten und fühlen sie sich dadurch in ihrer Lebensgestaltung eingeschränkt? Haben sie Angst vor Krankheiten, Panikattacken, Einkaufen, Restaurantbesuchen, Kontakt mit Menschen oder machen sie sich Sorgen um ihre Familie, ihre Gesundheit oder ihre Existenz? Dann laden wir sie herzlich zur Teilnahme an unserer Gruppe ein!

Hier erhalten sie Informationen über die Entstehung und aufrechterhaltenden Bedingungen ihrer Ängste, erlernen Techniken zur Entspannung, zur Erregungskontrolle und zur Selbstwertsteigerung.

Durch die aktive Auseinandersetzung mit ihren Ängsten wird der Alltag leichter und sie erhalten wieder mehr Freiheit und Lebensqualität.

---

**Gruppenleitung:** Mag. Dominik Cegnar und Sabine Groiss BA pth, MA

**Wann:** Start am 11.08.2020, um 18.30 – 20.00 Uhr,  
danach jeweils wöchentlich bis 22.12.2020

**Wo:** Psychotherapeutische Universitätsambulanz Sigmund Freud PrivatUniversität

**Dauer:** 90 Minuten

**Methode:** Kognitive Verhaltenstherapie

**Teilnehmer:** geschlossene Gruppe, maximal 12 TeilnehmerInnen

**Kosten:** € 25 pro Termin (teilweise Rückerstattung durch Krankenkassen möglich)

---

**Voraussetzung:** Anmeldung und Erstgespräch nach Terminvereinbarung

**Persönliche Anmeldung unter:**

**Psychotherapeutische Universitätsambulanz Sigmund Freud PrivatUniversität**

**Tel: 0732 / 77 41 11**

**Email: [ambulanz-linz@sfu.ac.at](mailto:ambulanz-linz@sfu.ac.at)**

**Öffnungszeiten:**

Mo: 14.00 – 18.00 Uhr

Di, Mi, Do: 09.00 – 18.00 Uhr

Fr: 09.00 – 15.00 Uhr

