Termine:

Gruppe „Depression aktiv behandeln“

Donnerstags, Dauer: 50 Minuten, 16:00-16:50 Uhr

Nächste Gruppe: 8.1.2026, 22.1.2026, 5.2.2026, 19.2.2026

Gruppe „Besser mit Migräne Leben“

Freitags, 15:30 Uhr, 4 Termine, Dauer: 100 Minuten, 15:30-17:10 Uhr

5.9.2025, 19.9.2025, 10.10.2025, 17.10.2025

Nächste Gruppe: 14.11.2025, 21.11.2025, 12.12.2025, 19.12.2025

Gruppe „Selbstfürsorge, Selbstvertrauen“

Dienstags, Dauer: 100 Minuten, 9:00-10:40 Uhr

23.9.2025, 30.9.2025, 14.10.2025, 21.10.2025

Gruppe „Achtsamkeit im Alltag üben“

Montags, Dauer: 100 Minuten, 18:00-19:40 Uhr

Nächste Gruppe: 13.10.2025, 20.10.2025, 27.10.2025, 3.11.2025

Gruppe „Mit Clusterkopfschmerz umgehen“

Samstags, 9:30-13:00 Uhr

29.11.2025 und 13.12.2025

Gruppe „Allgemeine Schmerzbewältigung“

Dienstags, Dauer: 100 Minuten, 9:00-10:40 Uhr

Nächste Gruppe: 4.11.2025, 11.11.2025, 25.11.2025, 2.12.2025

Gruppe „Stress effektiv bewältigen“

Montags, Dauer: 100 Minuten, 18:00-19:40 Uhr

8.9.2025, 15.9.2025, 22.9.2025, 6.10.2025

Schlafgruppe

Donnerstags, Dauer: 100 Minuten, 16:00-17:40 Uhr

2.10.2025 und 16.10.2025