

# Caritas

Suchtberatung



# Entspannungs- gruppe

Regelmäßiges Entspannungstraining unterstützt uns dabei alltägliche Belastungen leichter zu bewältigen. Es stärkt die seelische und körperliche Gesundheit und erhöht die Lebensqualität.

**Zielgruppe:** Menschen, die unter Stress, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, allgemeinen Spannungsgefühlen, Ängsten, Nervosität oder anderen psychischen Problemen/ Erkrankungen leiden.

Hinweis: Für Menschen mit einer Erkrankung aus dem schizophrenen Formenkreis ist diese Gruppe nicht geeignet.

**Wir freuen uns auf Ihr Kommen!**

**Bahnstraße 5  
3580 Horn**

jeden Donnerstag von  
12:00 bis 13:00 Uhr

## Leitung und Informationen:

Adriana Amblaczky, MSc BA

0676-83 844 8777

Mag. Astrid Anderlik

0676-83 844 385

Information  
Beratung  
Betreuung  
Hilfestellung

**kostenlos | vertraulich | anonym**

[www.caritas-stpoelten.at](http://www.caritas-stpoelten.at)