begegnen.entwickeln.verändern

Ing[in]. Mag[a]. Sonja Hödl
Psychotherapeutin in Ausbildung
unter Supervision – Psychodrama
3943 Schrems Hauptplatz 14/5
1060 Wien Esterházygasse 11A/24D
+43 (0) 660 148 88 30
praxis@sonjahoedl.at
www.sonjahoedl.at

Psychodrama-Jahresgruppe 2025:

Gemeinsam wachsen – Veränderung bewusst gestalten

Was erwartet Sie?

Das Leben ist geprägt von Wandel: Übergänge, Entscheidungen, Krisen und Neuanfänge fordern uns heraus und eröffnen gleichzeitig neue Möglichkeiten. In der **psychotherapeutische**n Psychodrama-**Jahresgruppe** lade ich Sie ein, Ihren persönlichen Weg der Veränderung in einem geschützten Rahmen zu erkunden.
Psychodrama bietet eine einzigartige Methode, um mit kreativen und szenischen Ansätzen die Dynamiken des Lebens sichtbar zu machen und neue Perspektiven zu gewinnen. Durch die Verbindung von Selbsterfahrung, Gruppenarbeit und achtsamer Begleitung schaffen wir gemeinsam Raum für Wachstum und Entwicklung.

Themen der Jahresgruppe:

- Veränderung annehmen: Übergänge verstehen und gestalten
- Lebensmuster erkennen: Alte Gewohnheiten loslassen, neue Wege entdecken
- Ressourcen stärken: Selbstvertrauen und innere Stabilität entwickeln
- Beziehungen reflektieren: Kommunikation und Verbundenheit verbessern
- Zukunft gestalten: Visionen entwickeln und konkrete Schritte planen

---

Für wen ist diese Gruppe geeignet?

Die Jahresgruppe richtet sich an Menschen, die:

- vor persönlichen oder beruflichen Veränderungen stehen,
- sich in einer Umbruchphase oder vor persönlichen Herausforderungen befinden,
- sich tiefer mit sich selbst und ihren inneren Prozessen beschäftigen möchten,
- neue Impulse für ihre persönliche Entwicklung suchen.

Vorkenntnisse im Psychodrama oder psychotherapeutische Erfahrung sind nicht erforderlich – nur die Bereitschaft, sich auf den Prozess einzulassen.

Wie arbeiten wir?

Psychodrama ermöglicht es, mit kreativen & imaginativen Methoden wie Rollen- & Szenenarbeit sowie Symbolik Ihre inneren und äußeren Themen zu erforschen. Sie erleben dabei nicht nur Ihre eigenen Geschichten, sondern profitieren auch von den Erfahrungen und Impulsen der Gruppe.
In einer vertrauensvollen Atmosphäre können Sie neue Perspektiven einnehmen, verborgene Potenziale entdecken und konkrete Handlungsmöglichkeiten entwickeln.

Rahmenbedingungen:

- Leitung: Ing. Mag. Sonja Hödl
- Starttermin: September 2025 14 tägig von 17:30-20:30h (kontinuierliche Teilnahme erforderlich)
- Ort: Psychotherapeutische Praxis Sonja Hödl | 3943 Schrems, Hauptplatz 14/5
- Kosten: 65 € pro Termin
- Gruppengröße: max. 5-8 Teilnehmer
- Anmeldung: ein diagnostisches Vorgespräch vor der Teilnahme ist unbedingt erforderlich
- Schweigepflicht: alle TeilnehmerInnen unterliegen der Schweigepflicht!

Interesse?

Kontakt: praxis@sonjahoedl.at
Telefon: 0660 1488830
Website: www.sonjahoedl.at

Der Mensch wird am Du zum Ich.
(Martin Buber)