

jeden zweiten Freitag • 17:00 bis 18:30 Uhr

# Das Wartezimmer



Wir machen Warten zu einem  
Anfang

Für alle, die auf  
einen Therapieplatz  
warten und in der  
Zwischenzeit aktiv  
etwas für sich tun  
möchten.

## Was ist «Das Wartezimmer»?

Zur Überbrückung der Wartezeit auf einen Therapieplatz bieten wir eine offene Gruppe mit psychoedukativen Themen und praktischen Übungen an. Die Gruppe wird von einer Psychologin in Ausbildung unter fachlicher Supervision geleitet.

## Für wen ist das Angebot gedacht?

Für Menschen, die:

- auf einen Therapieplatz warten,
  - sich auf den Therapiebeginn vorbereiten möchten,
  - in der Zwischenzeit aktiv etwas für sich tun wollen.
- 

## Inhalte des Angebots

- Theorie: kurze Inputs zu psychologischen Themen
  - Praxis: Übungen und Austausch in der Gruppe
  - Zu Hause: 1–2 kleine Aufgaben zur Vertiefung
- 

## Rahmenbedingungen

- Offene Gruppe: Einstieg und Ausstieg jederzeit möglich
- Teilnehmerzahl: max. 6 Personen
- Ort: Praxis Therapie Luzern, Wesemlinrain 20, 6006 Luzern (2. Stock)
- Zeit: Jeden zweiten Freitag von 17.00 bis 18.30 Uhr, ab dem 16. Januar 2026
- Dauer: 1.5 Stunden
- Kosten: CHF 45.-- pro Termin (über Zusatzversicherung abrechenbar)
- Bei Bedarf können zusätzlich persönliche Beratungsgespräche mit der Kursleitung vereinbart werden.

