



Findet in
Lenzburg
statt

KÖRPERGRUPPE

Dem Körper die Hand reichen

ein Gruppenangebot für Menschen mit Traumafolgestörungen

«Manche Leute spüren den Regen,
andere werden einfach nass.»

Bob Marley

In den aufeinanderfolgenden Modulen der Körpergruppe erfahren Sie, dass es gute Gründe gibt, weshalb achtsame Bewegung und Körperarbeit nach Traumatisierung Mut brauchen. Wir werden uns damit beschäftigen, warum Körperfunktionen durch erlebte Traumata stark durcheinandergeraten können. Neben starker Aktivierung und Schmerz können dabei Taubheit und Abspaltung sehr unangenehme Folgen sein.

Ziel der Gruppe ist es, im Austausch nach Möglichkeiten zu suchen, wie (wieder) mehr Ruhe in den Körper einkehren kann. Neben Techniken zur Verbesserung der bewussten Körperwahrnehmung in der Gegenwart werden wir uns mit Selbstregulation und Selbstfürsorge befassen. Es soll Raum zum angeleiteten Ausprobieren und Experimentieren geboten werden, so dass ganz individuelle Wege eingeschlagen werden können.

ANMELDUNG

Tel. +41 62 738 60 00
ambulatorium@kih.ch

KURSORT

Ambulatorium Lenzburg
Niederlenzer Kirchweg 1
5600 Lenzburg

KOSTEN

Die Kostenübernahme erfolgt bei einer vorliegenden Anordnung für Psychotherapie.

TERMINE



linik im hasel

Termine Körpergruppe

im Ambulatorium Lenzburg

Dem Körper die Hand reichen

- **Freitag, 14. November 2025**
- **Freitag, 21. November 2025**
- **Freitag, 28. November 2025**
- **Freitag, 5. Dezember 2025**
- **Freitag, 12. Dezember 2025**

jeweils um 13.30 – 15.00 Uhr

Tel. 062 738 60 00

ambulatorium@kih.ch