



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, 22. Mai 2026**
- **Freitag, 29. Mai 2026**
- **Freitag, 5. Juni 2026**
- **Freitag, 12. Juni 2026**
- **Freitag, 19. Juni 2026**

**jeweils um 13.30 – 15.00 Uhr**

Tel. 062 738 60 00

[ambulatorium@kih.ch](mailto:ambulatorium@kih.ch)

## **Termine Körpergruppe**

im Ambulatorium Lenzburg

# **Dem Körper die Hand reichen**

- **Freitag, 23. Oktober 2026**
- **Freitag, 30. Oktober 2026**
- **Freitag, 6. November 2026**
- **Freitag, 13. November 2026**
- **Freitag, 20. November 2026**

**jeweils um 13.30 – 15.00 Uhr**

Tel. 062 738 60 00

[ambulatorium@kih.ch](mailto:ambulatorium@kih.ch)