



Einladung  
zur Studien-  
teilnahme\*

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.

*\* «Dieses Gruppenangebot wird im Rahmen einer Begleitstudie wissenschaftlich überprüft. Sie umfasst das Beantworten von Fragebögen zu vier Zeitpunkten. Wenn Sie sich für die Gruppe anmelden, werden wir Sie über die genauen Bedingungen der Studie informieren und Ihre Teilnahme erbitten.»*

## KOSTEN

### Baden

11. Juli 2025  
18. Juli 2025  
25. Juli 2025  
8. August 2025  
15. August 2025

je 2 x 45 Minuten  
  
Freitags, 15.15–16.45 Uhr

Die Kostenübernahme erfolgt bei einer vorliegenden Anordnung für Psychotherapie.

## ANMELDUNG

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

## KURSORT

Ambulatorium für Traumafolgestörungen  
Bahnhofplatz 1  
5200 Baden