

TERMINE 2025
Modul 1–4

wöchentlich
Dienstags
13.15–14.45 Uhr

GRUPPENKURS

Die Kunst der Selbstfürsorge

Modul 1: Entspannung

Modul 2: Emotionen

Modul 3: Resonanz

Modul 4: Freiheit

WIE gehen wir nur mit uns selbst um? Denken Sie nicht auch manchmal, dass es besser wäre, sich selbst weniger kritisch und stattdessen liebevoller zu begegnen? Wer macht nicht die Erfahrung, sich um alle möglichen Dinge zu sorgen, für sich selbst aber schlussendlich wenig Kraft und Zuneigung übrig zu haben?

Wir wollen in unserer Gruppe diesen Fragen auf den Grund gehen - mehr aber noch durch praktische Übung und Begegnung die **KUNST DER SELBSTFÜRSORGE** erlernen. Zum Angebot stehen:

Modul 1 – Entspannung: Abschalten können. Kennenlernen verschiedener Verfahren, gemeinsames Üben und Austausch

Modul 2 – Emotionen: Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen und regulieren

Modul 3 – Resonanz: Sich durch Eigenkräfte in sinnvoller Wechselwirkung mit der Umgebung erleben

Modul 4 – Freiheit: Sich wertschätzend einen Weg zwischen Selbsttreue und Veränderung gehen

TAG/ZEIT

ORT

KOSTEN

Dienstag
13.15–14.45 Uhr

Klinik Im Hasel
Ambulatorium Lenzburg
Niederlenzer Kirchweg 1

Werden bei psychischen
Erkrankungen von der
Krankenkasse übernommen.

ANMELDUNG

INFORMATIONEN

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

Für die Teilnahme ist ein
Vorgespräch erforderlich.
Der Einstieg ist jederzeit
möglich

Die Teilnehmerzahl ist auf 10
Personen begrenzt.

TERMINE



klinik im hasel