

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.

Mehr Infos am Empfang  
oder unter [www.klinikimhasel.ch](http://www.klinikimhasel.ch)

klinik im hasel