



TERMINE  
QR-Code scannen

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  
für Traumafolgestörungen  
Bahnhofplatz 1  
5200 Baden

#### KOSTEN

Die Kostenübernahme erfolgt bei  
einer vorliegenden Anordnung  
für Psychotherapie.

#### TERMINE



klinik im hasel

## **Termine Körpergruppe**

im Ambulatorium für Traumafolgestörungen, Baden

# **«Dem Körper die Hand reichen»**

- **Freitag, 26. Juni 2026**
- **Freitag, 10. Juli 2026**
- **Freitag, 17. Juli 2026**
- **Freitag, 24. Juli 2026**
- **Freitag, 31. Juli 2026**

**jeweils um 13.15 – 14.45 Uhr**

Tel. 062 738 60 00

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