



TERMINE 2020

16. Oktober, 23. Oktober,  
30. Oktober, 6. November,  
13. November, 20. November,  
27. November, 4. Dezember,  
11. Dezember,  
18. Dezember

GRUPPENKURS

# Ein Weg zu mehr Gelassenheit

Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention  
bei Substanzabhängigkeit/MBRP

«Du kannst die Wellen nicht anhalten,  
aber Du kannst lernen, auf ihnen zu reiten.»

Jon Kabat-Zinn

Haben Sie sich auch schon gewünscht, in Stresssituationen ruhiger zu bleiben?

Sie lernen Theorie und Techniken der Achtsamkeit kennen und anwenden.

Diese können Sie im normalen Alltag ebenso wie bei Suchtdruck einsetzen.

Die Gruppe ist darauf ausgerichtet, Wohlbefinden und Balance im Leben zu fördern oder wiederherzustellen. Gemeinsam üben wir, körperliche Symptome, Gedanken und Gefühle wahrzunehmen. Im Kurs vermitteln wir Ihnen, wie Sie schwierige Situationen besser bewältigen können. Das trägt entscheidend dazu bei, Ihre innere Ausgeglichenheit zu stärken und Ihre persönliche Lebensqualität zu verbessern.

TAG/ZEIT

ORT

KOSTEN

Freitag  
10.00–12.00 Uhr

Klinik Im Hasel  
Ambulatorium Lenzburg  
Niederlenzer Kirchweg 1

Werden bei psychischen  
Erkrankungen von der  
Krankenkasse übernommen.

ANMELDUNG

INFORMATIONEN

Tel. 056 511 03 11  
ambulatorium@kih.ch

Für die Teilnahme ist ein  
Vorgespräch erforderlich.

Bitte tragen Sie bequeme  
Kleidung. Die Teilnehmerzahl ist  
auf 8 Personen begrenzt.

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

klinik im hasel