

TERMINE 2020
Expertengruppe

Expertengruppe Dienstag:
ab 16. 6. 2020

GRUPPENKURS

Die Kunst der Selbstfürsorge

Modul 1: Entspannung

Modul 2: Achtsamkeit

Modul 3: Emotionen

Modul 4: Selbstliebe

Expertengruppe (geschlossene Gruppe)

Wie akzeptieren wir uns selbst und wie schaffen wir die Basis für ein gelingendes Leben schaffen? Diese Gruppe soll dazu dienen, das eigene Selbst lebendig zu erfahren und die Eigenkräfte zu stärken. Dabei greifen wir auf psychologische Konzepte zurück, die sich in den Bereichen Entspannung, Achtsamkeit und Selbstfürsorge bewährt haben. Eine gute Beziehung zum eigenen Selbst sehen wir als Voraussetzung sowohl für die erfolgreiche Umsetzung von Lebenszielen als auch gelingende Beziehungen mit der Umgebung an.

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

Modul 2: Achtsamkeit: Kennenlernen individueller Formen der Achtsamkeit; vom «Modus automatisierten Reagierens» («Autopilot») in den «Modus bewussten Handelns» wechseln

Modul 3: Emotionen: Gefühle wahrnehmen, unterscheiden und regulieren

Modul 4: Selbstliebe: Sich wertschätzen, unterstützen, Eigenkräfte entwickeln und den eigenen Weg zwischen Selbsttreue und Veränderung gehen.

Expertengruppe

TAG/ZEIT

ORT

KOSTEN

Experten Dienstag
13.15–15.15 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.

Die Teilnehmerzahl ist auf 10
Personen begrenzt.

Mehr Infos am Empfang
oder unter www.klinikimhasel.ch

klinik im hasel