

GRUPPENKURS

Zeit für dich

Vertiefungsgruppe für Teilnehmer vom Kurs
«Ein Weg zu mehr Gelassenheit» – für Fortgeschrittene

TERMINE 2021

Freitags
ab 8. Januar 2021

«Die wirkliche Entdeckungsreise besteht nicht darin, neue Landstriche auszusuchen, sondern darin, mit neuen Augen zu sehen.»

Marcel Proust, 1871-1922

Es gibt Momente der Leichtigkeit und Momente der Schwere und Traurigkeit. Wie aber antworten wir darauf? Sie haben bereits in einer Achtsamkeitsgruppe erfahren, wie Sie einen heilsamen und bewussten Umgang finden, mit dem was ist, und dass Achtsamkeit den nötigen Raum bieten kann für ein lebendigeres Erleben und Gewahrsein im Alltag. In herausfordernden Lebensumständen, bei Überlastung, schwerwiegenden Entscheidungen, Verlust oder Krankheiten kann regelmässig praktizierte Achtsamkeit helfen. Erfahrungsgemäss werden die Übungen im Tumult des Alltags bald wieder vergessen. In der Gruppe wollen wir dem entgegenzutreten.

Wir werden alle Grundübungen der Achtsamkeit praktizieren und in regelmässigen Abständen Yoga-Übungen machen.

TAG/ZEIT

ORT

KOSTEN

Freitag
11.00–12.00 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

klinik im hasel