Zum beherzten Leben, Praxis für Psychiatrie und Psychotherapie,
Bildungswerkstatt ACT
Dr. med. Herbert Assaloni, Lindstrasse 39, 8400 Winterthur
Tel.: 078 878 4483, herbertassaloni@hin.ch, www.zumbeherztenleben.ch

Körperorientierte Psychotherapiegruppe

Mind the Body

Bewusst im Körper ankommen und flexibel handeln

In der Gruppe werden wir in einem sicheren und wertschätzenden Rahmen zu verschiedenen Bewegungs-, Atem- und Körperübungen einladen und uns über die dabei gemachten Erfahrungen austauschen. Darüber hinaus wird die Kommunikation zwischen den Teilnehmer*innen gezielt gefördert, damit eigene Themen und Anliegen aktualisiert und bearbeitet werden können.

Ziel der Gruppe ist der Aufbau von psychologischer Flexibilität und Auseinandersetzung mit verschiedenen Aspekten wie Körperwahrnehmung, Achtsamkeit im Umgang mit Gedanken und Gefühlen, Beziehung zu sich selbst und anderen, Entwicklung von Selbstwirksamkeit, (Selbst-)Mitgefühl und werteorientierter Lebensgestaltung.

Willkommen sind Menschen ab 18 Jahren, die

- Unterstützung in schwierigen Zeiten und Lebensumständen suchen
- an körperlichen und psychischen Beschwerden leiden
- hilfreiche Verhaltensweisen im Umgang mit schwierigen Gedanken und Gefühlen einüben wollen
- den Zugang zu ihrer Körperwahrnehmung vertiefen möchten
- ihre zwischenmenschlichen Fertigkeiten verbessern wollen

Zeit: zwei fortlaufende Gruppen:
Montagsgruppe : von 18.30 bis 20.00 Uhr
Dienstagsgruppe : von 14.00 bis 15.30 Uhr

Voraussetzung für die Teilnahme ist ein Vorgespräch

Information und Anmeldung:
Dr. med. Herbert Assaloni, 078 878 4483, herbertassaloni@hin.ch

Gruppenleitung :
Herbert Assaloni: Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, ACT-Therapeut
Bettina Läuchli: Feldenkraispädagogin, Bewegungstherapeutin, IBP-Coach

Kosten : Abrechnung über obligatorische Grundversicherung (Psychiater) und Zusatzversicherung (Feldenkraispädagogin)

Bettina Läuchli, Feldenkraispädagogin, Bewegungstherapeutin und IBP-Coach
Feldenkrais-Praxis Winterthur, Unterer Graben 17, 8400 Winterthur
Tel: 076 321 04 54, bettina.laeuchli@feldenkrais.ch,
www.feldenkraispraxis-winterthur.ch