

## 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.

**Ziel der Gruppe** ist der Aufbau von psychologischer Flexibilität durch Verankerung im eigenen Körper und thematische Auseinandersetzung mit verschiedenen Aspekten, wie Achtsamkeit, Beziehung zu sich selbst und anderen, Umgang mit Grenzen, Stressbewältigung, Selbstwirksamkeit, Mitgefühl, Emotionsregulation und wertorientierter Lebensgestaltung.

Willkommen sind Menschen ab 18 Jahren, die

- an Erschöpfung, Einsamkeit, Ängsten, Zwängen, depressiver Verstimmung, Selbstzweifel, Traumafolgen, Impulsivität, Beziehungsschwierigkeiten, psychosomatischer oder chronisch körperlicher Erkrankung leiden
- hilfreiche Verhaltensweisen im Umgang mit körperlichen und psychischen Beschwerden lernen wollen
- den Zugang zu ihrer Körperwahrnehmung vertiefen möchten
- ihre zwischenmenschlichen Fertigkeiten verbessern wollen

**Zeit:** wöchentlich, jeweils Montag 18.30 bis 20 Uhr

**Beginn :** Montag, 20. Oktober 2025

**Vorraussetzung für die Teilnahme ist ein Vorgespräch**

#### Information und Anmeldung:

Dr. med. Herbert Assaloni, 078 878 4483, [herbertassaloni@hin.ch](mailto: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)

---