

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

- 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, jeweils montags :
Nachmittagsgruppe : von 14.00 bis 15.30 Uhr
Abendgruppe : von 18.30 bis 20.00 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)