

---

# Mit Achtsamkeit zu mehr Gelassenheit

---

*«Du kannst die Wellen nicht anhalten,  
aber Du kannst lernen, auf ihnen zu reiten.»*

*Jon Kabat-Zinn*

---

Haben Sie sich auch schon gewünscht, in Stresssituationen ruhiger zu bleiben?

In diesem therapeutischen Gruppenangebot erlernen Sie achtsamkeitsbasierte Meditationspraktiken, die Sie der Erfüllung dieses Wunsches näher bringen.

Die Gruppe ist darauf ausgerichtet, Wohlbefinden und Balance im Leben zu fördern oder wiederherzustellen. Gemeinsam üben wir, körperliche Symptome, Gedanken und Gefühle wahrzunehmen. Im Kurs vermitteln wir Ihnen, wie Sie schwierige Situationen besser bewältigen können. Sie lernen Theorie und Techniken der Achtsamkeit kennen und anwenden. Diese können Sie im normalen Alltag ebenso wie bei hohem Suchtdruck einsetzen. Das trägt entscheidend dazu bei, Ihre innere Ausgeglichenheit zu stärken und Ihre persönliche Lebensqualität zu verbessern.

Haben wir Ihre Neugier geweckt? Dann laden wir Sie gerne zu einem Informationsgespräch zu einer der Kursleiterinnen im Ambulatorium Lenzburg ein. Den Termin für das Informationsgespräch können Sie mit dem Sekretariat vereinbaren.

---

<b>Kursdaten</b>	26. Oktober, 02. November, 09. November, 16. November, 23. November, 30. November, 07. Dezember, 14. Dezember, 21. Dezember 2018
<b>Zeit</b>	Die Kurse finden jeweils am Freitag von 09.00-11.30 Uhr statt
<b>Ort</b>	Ambulatorium Lenzburg, Niederlenzer Kirchweg 1, «Gleis 1», Eingang Ost, 5600 Lenzburg, Hochparterre
<b>Kosten</b>	Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen, sofern eine psychische Erkrankung diagnostiziert ist
<b>Hinweis</b>	Erscheinen Sie in bequemer Kleidung
<b>Teilnehmerzahl</b>	Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Personen begrenzt
<b>Anmeldung</b>	Ambulatorium Lenzburg, 056 511 03 11, ambulatorium@kih.ch Anmeldefrist: 08. Oktober 2018

---