

## Die Kunst der Selbstfürsorge

«Und da gehen die Menschen hin zu bewundern die Höhen der Berge, das mächtige Wogen des Meeres, die breiten Gefälle der Ströme, die Weiten des Ozeans und den Lauf der Gestirne und verlassen dabei sich selbst, ohne über sich selber zu staunen.» Augustinus (354-430)

Im März 2019 startet ein neuer Zyklus der Gruppe «Kunst der Selbstfürsorge die Gruppe». Dabei wollen wir der Frage nachgehen, wie wir uns selbst akzeptieren und die Basis für ein gelingendes Leben schaffen können. Dass eine Haltung der Selbstfürsorge für uns Menschen nicht selbstverständlich ist, gab vor und nach Augustinus immer wieder Anlass zu fast ungläubiger Verwunderung. Und doch scheint dies zum Menschsein dazuzugehören, dass wir uns immer wieder verlassen, vernachlässigen und sogar verlieren können. Unser Gruppenangebot soll dazu dienen, das eigene Selbst lebendig zu erfahren und die Eigenkräfte zu stärken. Dabei greifen wir auf psychologische Konzepte zurück, die sich in den Bereichen Entspannung, Achtsamkeit und Selbstfürsorge bewährt haben. Eine gute Beziehung zum eigenen Selbst sehen wir als Voraussetzung sowohl für die erfolgreiche Umsetzung von Lebenszielen als auch gelingende Beziehungen mit der Umgebung an.

---

### **Modul I: Entspannung**

Kennenlernen verschiedener Verfahren, gemeinsames Üben und Austausch.

Daten: 5. März / 12. März / 19. März / 26. März / 2. April / 9. April / 16. April

Anmeldeschluss: 26. Februar 2019

### **Modul II: Achtsamkeit**

Kennenlernen individueller Formen der Achtsamkeit; vom «Modus automatisierten Reagierens» («Autopilot») in den «Modus bewussten Handelns» wechseln

Daten: 7. Mai / 14. Mai / 21. Mai / 28. Mai / 4. Juni / 11. Juni / 18. Juni / 25. Juni (Ersatztermin: 2. Juli)

Anmeldeschluss: 30. April 2019

### **Modul III: Emotionen**

Gefühle wahrnehmen, unterscheiden und regulieren

Daten: 6. August / 13. August / 20. August / 27. August / 3. September / 10. September /  
17. September / 24. September

Anmeldeschluss: 30. Juli 2019

### **Modul IV: Selbstliebe**

Sich wertschätzen, unterstützen, Eigenkräfte entwickeln und den eigenen Weg zwischen Selbsttreue und Veränderung gehen.

Daten: 22. Oktober / 29. Oktober / 5. November / 12. November / 19. November 26. November / 3. Dezember /  
10. Dezember / 17. Dezember

Anmeldeschluss: 15. Oktober 2019

---

---

Das Angebot richtet sich an alle Personen, die am Thema der Abhängigkeit interessiert oder davon betroffen sind. Vorwissen wird nicht benötigt.

Bei Interesse laden wir Sie gerne zu einem Informationsgespräch in das Ambulatorium Lenzburg ein.

---

<b>Kurszeiten</b>	Jeweils am Dienstag von 09.45 - 11.45 Uhr (inkl. 15 min. Pause)
<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>Bedingungen</b>	Die Teilnehmenden verpflichten sich, über vertrauliche Informationen in der Gruppe Stillschweigen zu bewahren
<b>Teilnehmerzahl</b>	Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen begrenzt
<b>Anmeldung</b>	Ambulatorium Lenzburg, 056 511 03 11, ambulatorium@kih.ch

---