

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». 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 interessiert sind. Vorwissen wird nicht benötigt.
Bei Interesse laden wir Sie gerne zu einem Informationsgespräch in das Ambulatorium Lenzburg ein.

Kurszeiten	Jeweils am Dienstag von 09.45 - 11.45 Uhr (inkl. 15 Min. Pause)
Ort	Ambulatorium Lenzburg, Niederlenzer Kirchweg 1, «Gleis 1», Eingang Ost, 5600 Lenzburg; Hochparterre
Kosten	Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen, sofern eine psychische Erkrankung diagnostiziert ist
Bedingungen	Die Teilnehmenden verpflichten sich, über vertrauliche Informationen in der Gruppe Stillschweigen zu bewahren
Teilnehmerzahl	Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen begrenzt
Anmeldung	Ambulatorium Lenzburg, 056 511 03 11, ambulatorium@kih.ch
