

Mit Achtsamkeit zu mehr Gelassenheit

Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention nach Bowen, Chawla & Marlatt

*«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 haben Sie die Gelegenheit, eigene Gedanken- und Handlungsmuster zu erkennen und eventuell zu verändern. Wir vermitteln Ihnen, wie Sie schwierige Situationen besser bewältigen können. Sie lernen Theorien und Techniken der Achtsamkeit kennen und anwenden. Diese können Sie im normalen Alltag ebenso wie bei hohem Suchtverlangen 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.

Kursdaten	1. März, 8. März, 15. März, 22. März, 29. März, 5. April, 12. April, 3. Mai, 10. Mai 2019
Zeit	Die Kurse finden jeweils am Freitag von 09.00-11.30 Uhr statt
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
Hinweis	Erscheinen Sie in bequemer Kleidung
Teilnehmerzahl	Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Personen begrenzt
Anmeldung	Ambulatorium Lenzburg, 056 511 03 11, ambulatorium@kih.ch Anmeldefrist: 20. Februar 2019
