



BALANCE-Gruppe 2020

Mit achtsamer Körperwahrnehmung zu mehr Wohlbefinden

Ziel und Inhalt

Mittels erfahrungsorientierter Methoden lernen die Teilnehmenden einen Zugang zu ihrem Körper, ihren Gefühlen und Gedanken herzustellen (Selbstkontakt, Achtsamkeit). Wer seine Körpersignale und Bedürfnisse wahrnimmt, kann sich selbst besser Sorge tragen (Selbstfürsorge) und sein Wohlbefinden z.B. auch ohne Einsatz von Genuss- und Suchtmitteln regulieren.

Ziel ist es, das Selbstmitgefühl zu stärken, das bewusste Genusserleben zu fördern und eigene Ressourcen zu reaktivieren. Teilnehmende werden angeregt, die einfachen Übungen und Ideen im Alltag anzuwenden.

Methoden

Neben praktischen Atem-, Körper- und Wahrnehmungsübungen gibt es theoretische Inputs und Möglichkeiten für gegenseitigen Austausch. Maximal 8 Teilnehmende.

Leitung

Denise Germann, Psychologin und Integrative Körperpsychotherapeutin i.A., Beraterin bei BZBplus, denise.germann@bzbplus.ch

Zielgruppe

Der Kurs richtet sich an Erwachsene ab 18 Jahren mit Wohnsitz im Kanton Aargau. Keine Vorkenntnisse für den Kurs notwendig. Je nach persönlicher Situation empfiehlt sich eine begleitende Einzelberatung oder –Therapie.

Daten, Zeit, Ort

Kurs mit je einem Abend (90 Minuten) an 6 aufeinanderfolgenden Wochen

Start: Mittwoch, 19. Februar 2020

Daten: 19./26. Februar und 4./11./18./25. März je 18.00 bis 19.30 Uhr

Ort: BZBplus, Mellingerstrasse 30, 5400 Baden (im 2. Stock)

Anmeldung und Kosten

Anmeldung per Telefon 056 200 55 77 oder Mail an info@bzbplus.ch mit Angabe von Name, Geburtsdatum, Adresse, Telefonnummer und Mailadresse.

Nach Anmeldung wird ein kurzes Vorgespräch bei der Kursleiterin vereinbart.

Unkostenbeitrag für Kurs (6 Abende): CHF 60.-