



Gruppenpsychotherapie

für Achtsamkeit, Stressbewältigung
und soziale Kompetenz



Leben bedeutet stete Veränderung. Diese Veränderungen erfordern Anpassungen auf seelischer, geistiger und körperlicher Ebene. Diese Anpassungen gelingen meist reibungslos. Es gibt jedoch Momente im Leben, in welchen ein Weiterkommen schwer bis unmöglich scheint oder es zu einer Erkrankung kommt.

Dann kann die Teilnahme an einer therapeutischen Gruppe helfen, innere und äussere Konflikte zu erkennen, zu lösen und dadurch neue Wege zu beschreiten.

Das zentrale Anliegen der Therapiegruppe besteht darin, Achtsamkeit und Bewusstheit zu entwickeln. Dies schärft den Blick der Teilnehmerinnen und Teilnehmer für ihr Erleben im «Hier & Jetzt». Dadurch kann es gelingen, mit Stress und Belastungen gelassener umzugehen, sich sozial kompetenter und sicherer zu fühlen und gewünschte Veränderungsprozesse im Alltag umzusetzen.

Die wertschätzende und geschützte Gruppenatmosphäre hilft, individuelle Ressourcen wieder zu entdecken und für sich nutzbar zu machen. So kann Leiden gelindert und Heilung gefördert werden.



Leitung: lic. phil. Maja Hunziker
Eidg. anerkannte Psychotherapeutin
lic. phil. Nicole Troxler
Eidg. anerkannte Psychotherapeutin

Ort: Gruppenraum Ambulatorium Klinik Schützen
«Gleis 0» Bahnhofplatz 3H, 5000 Aarau

Zeit: montags, 16.00–17.30 Uhr

Eintritt: nach Vorgespräch

Abrechnung: über die Krankenkasse

Anmeldung: Sekretariat Ambulatorium Aarau
T 058 255 44 44
ambulatorium-aarau@klinikschuetzen.ch
klinikschuetzen.ch