



Entspannungsgruppe

Zur Ruhe kommen. Kraft tanken. Im Moment sein.

- Fantasie-Reisen und hypnosystemische Übungen
- Achtsamkeit und Alltags-Rituale
- Atem- und Körperwahrnehmung
- Progressive Muskelrelaxion (PMR)

Es erwartet Sie ein geschützter Raum, in welchem Sie sich mit sich beschäftigen. Ein Ort der Stille, wo Entlastung möglich wird und kleine Schritte für mehr Gelassenheit geübt werden.



Anna Wallmeier-Fässler, MSc
Psychotherapeutin

Ort	Gruppenraum Martinsgasse (EG) St. Martinsgasse, 4310 Rheinfelden
Zeit	alle 2 Wochen, donnerstags, 17.00–18.15 Uhr
Anmeldung	Sekretariat, T 061 836 99 00 ambulatorium-rheinfelden@klinikschuetzen.ch
Teilnahme	nach Vorgespräch
Kosten	werden von der Krankenkasse übernommen.

KLINIK SCHÜTZEN RHEINFELDEN

Psychosomatik | Psychiatrie | Psychotherapie

AMBULATORIUM RHEINFELDEN

Kaiserstrasse 21, 4310 Rheinfelden | T 061 836 99 00 | klinikschuetzen.ch

SCHÜTZEN RHEINFELDEN KLINIK & HOTELS

