



GRUPPE KÖRPERWAHRNEHMUNG

Menschen mit psychischen Erkrankungen sind manchmal eingeschränkt in der Fähigkeit, Körpersignale wahrzunehmen und stimmig darauf zu reagieren. Dies kann einerseits dazu führen, dass Körperempfindungen und Gefühle für die betroffene Person kaum wahrnehmbar sind. Es kann auf der anderen Seite auch dazu führen, dass Körperempfindungen, Körpersignale und Emotionen übermäßig wahrgenommen werden und man sich von den Empfindungen überfordert und überflutet fühlt. In beiden Situationen ist es hilfreich, sich selber auch auf der Körperebene besser wahrnehmen zu lernen und einen konstruktiven Umgang mit den Körpersignalen zu suchen.

Körperwahrnehmung in der Gruppe zielt darauf, durch körperorientierte Übungen die Selbstwahrnehmung auf der körperlichen und emotionalen Ebene zu vertiefen und einen achtsamen Umgang mit den wahrgenommenen Empfindungen zu lernen. Dabei steht vor allem das eigene Erleben im Vordergrund. Im Austausch über das, was individuell während den Übungen erlebt wird, kann auch geübt werden, das Erfahrene in Worte zu fassen.

Es werden unter psychotherapeutischer Anleitung Achtsamkeits-, Entspannungs- und Selbstwahrnehmungsübungen durchgeführt, die sich auch in den Alltag zu Hause oder im Beruf integrieren lassen.

Diese Gruppe steht allen Personen offen, die in psychotherapeutischer Behandlung sind und ergänzend dazu ihre Fähigkeit verbessern möchten, die eigenen Körpersignale wahrzunehmen und zu regulieren. Sie ist nicht geeignet für Personen, die unter einer akuten psychotischen Erkrankung leiden.



Agnieszka Zaborowska, MSc
Psychotherapeutin



Olivia Reich, MSc
Psychotherapeutin

Ort	AMBULATORIUM AARAU «Gleis 0» Bahnhofplatz 3H, 5000 Aarau
Zeit	wöchentlich freitags, 11–12 Uhr
Anmeldung	Sekretariat, T 058 255 44 44 ambulatorium-aarau@klinikschoetzen.ch
Eintritt	nach Vorgespräch
Kosten	werden von der Krankenkasse übernommen.

KLINIK SCHÜTZEN RHEINFELDEN

Psychosomatik | Psychiatrie | Psychotherapie

AMBULATORIUM AARAU

«Gleis 0», Bahnhofplatz 3H, 5000 Aarau | T 058 255 44 44
ambulatorium-aarau@klinikschoetzen.ch | klinikschoetzen.ch

SCHÜTZEN RHEINFELDEN KLINIK & HOTELS

