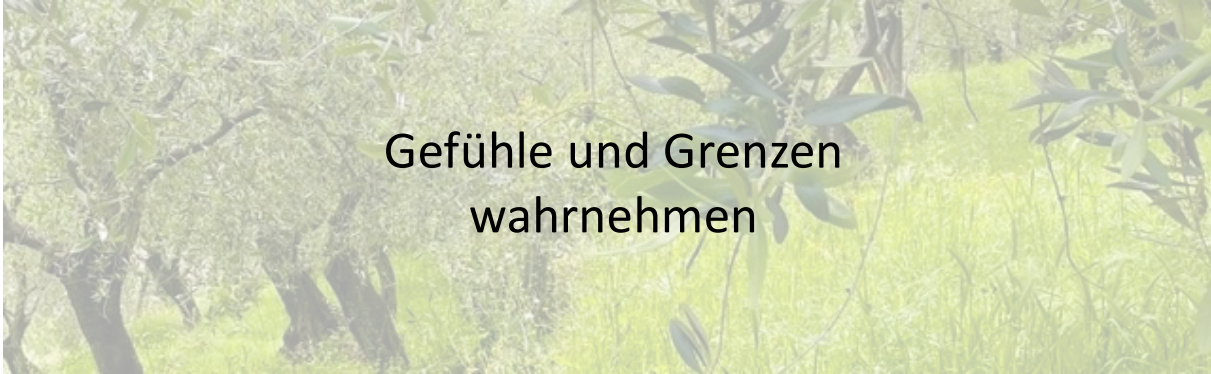




Gefühle und Grenzen wahrnehmen

Gruppentherapeutisches Angebot mit Elementen aus Achtsamkeitstraining,
traumasensitiver Yogatherapie und körperorientierten Therapieansätzen

Verschiedene Übungen, um

- mit Körperwahrnehmungen achtsam umzugehen
- Gefühle wahrnehmen
- Umgang mit unangenehmen Gefühlen zu üben

Wann	NEU: montags von 17.15 – 19.00 Uhr
Teilnehmende	max. 8 Personen
Kosten	Abhängig von Gruppengrösse Kostenübernahme durch Krankenkasse → bitte mit Gruppenleiterinnen besprechen
Daten	Ab 28.04.2025 8 Einheiten
Ort	3. Stock Praxis von Louise Södermark
Anmeldung	louise.soedermark@hin.ch lucia.gsteiger@hin.ch