



Gefühle und Grenzen wahrnehmen

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

Wann	Montag, von 17.15 – 19.00 Uhr
Teilnehmende	max. 8 Personen
Kosten	Abhängig von Gruppengrösse Kostenübernahme durch Krankenkasse → bitte mit Gruppenleiterinnen besprechen
Daten	27.04.2026 04.05.2026 18.05.2026 01.06.2026 08.06.2026 15.06.2026

Bei Bedarf werden nach den Sommerferien noch zwei Auffrischungstermine geplant.

Ort Im Parterre des ZSB

Anmeldung louise.soedermark@hin.ch
lucia.gsteiger@hin.ch