



Mit Achtsamkeit zu mehr Gelassenheit

Gruppenangebot – online und vor Ort

Start: Montag, 9. März 2026

Jede Woche von 17.00 – 18.15 Uhr

Für wen ist die Gruppe geeignet?

Für Klientinnen und Klienten der Aarepraxis, die Stress abbauen, innere Ruhe finden oder Achtsamkeit kennenlernen und üben wollen.

Was Sie erwartet

- Anleitung durch erfahrene Fachpersonen
- Grundlagen der Achtsamkeit
- Geführte Achtsamkeits- und Atemübungen
- Raum für Austausch und Reflexion in einer kleinen Gruppe
- Praktische Impulse für den Alltag

Termine

Jeden Montag von 17.00 – 18.15 Uhr

Erster Termin: Montag, 9. März 2026 in der Aarepraxis

Letzter Termin: Montag, 4. Mai 2026 in der Aarepraxis

Die Termine dazwischen finden per Zoom statt.

Leitung

Milena Kriz, Eidg. anerkannte Psychotherapeutin, Aarepraxis

Manuela Scheidegger, Eidg. anerkannte Psychotherapeutin, Aarepraxis

Kosten

Kostenübernahme durch die Krankenkasse

Anmeldung oder Fragen

Per E-Mail an:

milena.kriz@hin.ch

oder

m.scheidegger@hin.ch