



# Mit Achtsamkeit zu mehr Gelassenheit

Gruppenangebot – online und vor Ort

Start: Montag, 9. März 2026

Jede Woche von 17.00 – 18.15 Uhr

# AARE

PSYCHIATRIE PSYCHOTHERAPIE

## 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](mailto:milena.kriz@hin.ch)

oder

[m.scheidegger@hin.ch](mailto:m.scheidegger@hin.ch)