Zum beherzten Leben, Praxis für Psychiatrie und Psychotherapie,
Bildungswerkstatt ACT
Dr. med. Herbert Assaloni, Lindstrasse 39, 8400 Winterthur
Tel.: 078 878 4483, herbertassaloni@hin.ch, www.zumbeherztenleben.ch

Körperorientierte Psychotherapiegruppe

Mind the Body

Bewusst im Körper ankommen und flexibel handeln

In der Gruppe werden wir in einem sicheren und wertschätzenden Rahmen zu verschiedenen Bewegungs-, Atem- und Körperübungen einladen und uns über die dabei gemachten Erfahrungen austauschen.

Ziel der Gruppe ist der Aufbau von psychologischer Flexibilität durch Verankerung im eigenen Körper und thematische Auseinandersetzung mit verschiedenen Aspekten, wie Achtsamkeit, Beziehung zu sich selbst und anderen, Umgang mit Grenzen, Stressbewältigung, Selbstwirksamkeit, Mitgefühl, Emotionsregulation und werteorientierter Lebensgestaltung.

Zielgruppe: Menschen, die

- an Erschöpfung, Einsamkeit, Ängsten, Zwängen, depressiver Verstimmung, Selbstzweifel, Traumafolgen, Impulsivität, Beziehungsschwierigkeiten, psychosomatischer oder chronisch körperlicher Erkrankung leiden
- hilfreiche Verhaltensweisen im Umgang mit körperlichen und psychischen Beschwerden lernen wollen
- den Zugang zu ihrer Körperwahrnehmung vertiefen möchten
- ihre zwischenmenschlichen Fertigkeiten verbessern wollen

Zeit: wöchentlich, jeweils Montag 18.30 bis 20 Uhr
Beginn : Montag, 20. Oktober 2025

Vorraussetzung für die Teilnahme ist ein Vorgespräch

Information und Anmeldung:
Dr. med. Herbert Assaloni, 078 878 4483, herbertassaloni@hin.ch

Gruppenleitung :
Herbert Assaloni: Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, ACT-Therapeut
Bettina Läuchli: Feldenkraispädagogin, Bewegungstherapeutin, IBP-Coach

Kosten : Abrechnung über obligatorische Grundversicherung (Psychiater) und Zusatzversicherung (Feldenkraispädagogin)

Bettina Läuchli, Feldenkraispädagogin, Bewegungstherapeutin und IBP-Coach
Feldenkrais-Praxis Winterthur, Unterer Graben 17, 8400 Winterthur
Tel: 076 321 04 54, bettina.laeuchli@feldenkrais.ch,
www.feldenkraispraxis-winterthur.ch