

ACHTSAMKEIT

..... SPIELEN

MALEN

.....LAUFEN

ENTSPANNUNG

bis  **beratung in suchtfragen**

Information • Beratung • Therapie | Bezirk Dietikon

MONATG: ACHTSAMKEIT

Unter Achtsamkeit versteht man, das nicht-wertende Gewahrsein des gegenwärtigen Augenblicks (nach J. Kabat-Zinn). Über Wahrnehmungsübungen, sowie auch Imaginationsübungen kann die eigene Achtsamkeit geschult werden.

Das Üben von achtsamem Sein kann zu mehr Distanz gegenüber eigenen Gefühlen, Gedanken und Empfindungen verhelfen und dadurch zu mehr Wohlbefinden führen.

Wir bieten

Angeleitete Achtsamkeitsübungen (z.B. Imaginations- und Wahrnehmungsübungen) in der Gruppe.

Leitung

Annik Schaad, M. Sc. Psychologin

DIENSTAG: SPIELEN

soll zuerst einfach nur Spass machen.

Es kann daneben aber auch ein ganz nützlicher Zeitvertreib sein:

Wir können spielend z.B.:

- » unser Gedächtnis trainieren oder in Schwung halten
- » unsere sprachlichen Fähigkeiten verbessern
- » unsere soziale Wahrnehmung und Teamverhalten üben
- » unser räumliches Vorstellungsvermögen stärken
- » unser Allgemeinwissen verbessern

Leitung

Lic. Phil. Peter Wäschle

Fachpsychologe für Psychotherapie FSP

MITTWOCH: MALEN

Beim Malen geben wir unseren Gefühlen Raum. Wir entdecken neue Ausdrucksformen nach Herzenslust. Dafür ist keine Begabung erforderlich. Es zählt lediglich die Freude an der Farbe und am Prozess vom Malen. Hauptsächlich malen wir mit Pastellkreiden – frei oder nach Thema.

Vielleicht machen Sie sich selber zum Projekt und sind Künstler und Kunstwerk zugleich?

Leitung

Martina Widmer, M. Sc. Psychologin

DONNERSTAG: LAUFEN

Sich bewegen an der frischen Luft tut gut. Bei unserem Lauftreff geht es nicht darum, schnell unterwegs zu sein oder Leistung zu bringen. Vielmehr wollen wir zusammen ca. 1 Stunde gemütlich spazieren gehen. Wer will, kann sich mit den anderen Teilnehmenden unterhalten. Es ist aber auch völlig o.k., schweigend mitzugehen und einfach die Natur zu geniessen.

Leitung

Bernd Zecher, Dipl. Soz. päd. / System. Berater

FREITAG: ENTSPANNUNG

In diesem Kurs erlernen Sie eine Kombination von Entspannungstechniken nach verschiedenen Ansätzen: muskulär (PMR Progressive Muskelrelaxation), mental (AT Autogenes Training, Imaginationsübungen) sowie respiratorisch (Atem).

Durch regelmässige Anwendung wird die Körperwahrnehmung verbessert und die Übungen wirken sich positiv auf Ihre psychische und körperliche Gesundheit aus. Zudem begeben Sie sich mit uns auf den Weg zu mehr innerer Ruhe, Balance und Gelassenheit.

Leitung

Lic. phil. Franziska Wetzel

Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

ORT

bis  **beratung in suchtfra**gen

Poststrasse 14

8953 Dietikon

Tel. 044-741 56 56

ZEITPUNKT UND DAUER

14 Uhr, ca. 1 Stunde

TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN

Vorgespräch für neue Klienten

KOSTEN

Kostenlos für Bewohner des Bezirks Dietikon

Kosten für Auswärtige Fr. 5.00

SO FINDEN SIE UNS

Nahe beim Bahnhof Dietikon
oder Bushaltestelle Sommerau
Bus Nr. 301, 303, 311, 314

