
ACHTSAMKEIT GRUPPENANGEBOT

.....

.....MONTAG.....

....ACHTSAMKEIT...

.....14.00 UHR.....

.....

bis » **beratung in suchtfragen**

Information • Beratung • Therapie | Bezirk Dietikon

INHALT

In dieser Gruppenstunde haben Sie die Möglichkeit Achtsamkeit kennenzulernen und zu üben. Achtsam zu sein bedeutet, die Aufmerksamkeit bewusst auf das Hier und Jetzt zu lenken, anstatt sich von Gedanken oder Gefühlen einnehmen zu lassen. Sie lernen verschiedene angeleitete Übungen kennen, die wir im Sitzen durchführen. Dabei geht es darum zu üben, bewusst und entspannt wahrzunehmen, was sich innerlich gerade abspielt (Gedanken, Gefühle, Körper- und Sinneswahrnehmungen). Dies schafft mehr Klarheit gegenüber dem eigenen Befinden und es kann eine gesunde Distanz zu erlebten Gefühlen und Gedanken entstehen. Achtsamkeit kann damit auch im Umgang mit Suchtdruck helfen. Allgemein reduziert das Üben von Achtsamkeit Stress und verhilft zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit im Alltag.

ZIELE

- » Vertrautheit mit verschiedenen angeleiteten Übungen
- » Wissen zur Pflege der Achtsamkeit im Alltag
- » Mehr innere Ruhe und Gelassenheit

GEEIGNET FÜR:

- » Menschen, die nach einem Weg suchen, mit belastenden Gefühlen, Gedanken oder auch unangenehmen körperlichen Empfindungen besser zurechtzukommen.

VORRAUSSETZUNGEN:

- » Suchtthematik
- » Vorgespräch für neue Klienten
- » Wohnen im Bezirk Dietikon

ZEITPUNKT UND DAUER:

montags, 14.00 – 15 Uhr

ORT:

bis »beratung in suchtfragen

Poststrasse 14

8953 Dietikon

Tel. 044-741 56 56

ANMELDUNG:

- » Per E-Mail an annik.schaad@sd-l.ch
- » Via Sekretariat, Tel. 044-741 56 56
- » Im Gespräch mit Ihrer zuständigen Fachperson an unserer Fachstelle

LEITUNG:

Annik Schaad

M.Sc. Eidg. anerkannte Psychotherapeutin FSP
mit systemischem Schwerpunkt (IEF)

SO FINDEN SIE UNS

Nahe beim Bahnhof Dietikon
Limmattalbahn oder
Bushaltestelle Sommerau Bus Nr. 314

