

ACHTSAMKEIT GRUPPENANGEBOT

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.

GEEIGNET FÜR:

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

VORAUSSETZUNGEN:

- » Suchtthematik
- » Wohnen im Bezirk Dietikon
- » Grundkenntnisse in Deutsch
- » Vorgespräch für neue Klienten

ZEITPUNKT UND DAUER:

Montags, 14:00 – 15:00 Uhr.

ORT:

bis »beratung in suchtfragen Poststrasse 14, 8953 Dietikon, Tel. 044 741 56 56

ANMELDUNG:

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

LEITUNG:

- » Andrea Binswanger, Psychotherapeutin eidg. anerkannt, FSP

KOSTEN

- » Teilnahme für Klient*innen unserer Beratungsstelle kostenlos

Wünschen Sie unverbindlich weitere Auskünfte? Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme