

Gründung Gesprächsgruppe

Psychische Erschütterung

Mögliche Inhalte und Ziele der Gesprächsgruppe

- Meine Integration von erlebter psychischer Erschütterung
- Was mache ich damit es mir gut geht?
- Welche hilfreichen Strategien gibt es um aus einer schweren Phase herauszufinden?
- Wege zur Selbstfindung
- Psychische Gesundheit durch ganzheitliche Methoden
- Mein Platz im sozialen Umfeld und in der Gesellschaft



In dieser Gesprächsgruppe wollen wir in vertrauensvoller Atmosphäre zusammentragen was uns hilft ein glückliches Leben zu führen, trotz oder vielleicht gerade wegen der erfahrenen psychischen Erschütterungen.

Ablauf

Der Gruppenaufbau erfolgt in Aarau mit Unterstützung des SelbsthilfeZentrums Aargau.

Weitere Informationen zur Gruppe und Anmeldung

SelbsthilfeZentrum Aargau
Rain 6
5000 Aarau

Tel. 056 203 00 20

info@selbsthilfezentrum-ag.ch