

Achtsamkeits-Übungsgruppe

Sind Sie auf der Suche nach mehr Ruhe und Gelassenheit? Oder haben Sie Achtsamkeitsübungen für sich entdeckt und möchten Ihren „Werkzeugkoffer“ erweitern? Wünschen Sie einen Anstoss, um der Achtsamkeit wieder mehr Raum in Ihrem Leben zu geben?

Wir stellen Ihnen verschiedene Übungen und leicht umsetzbare Ideen vor, wie Sie mehr Achtsamkeit in Ihr Leben bringen können. Dazu gehören auch Anregungen, wie Sie eine innere Distanz zu Gedanken und Gefühlen bekommen können. Ziel ist es, dass Sie für sich Übungen finden, die hilfreich sind. Das gemeinsame Üben, die Impulse und der Austausch in der Gruppe können die Motivation zur Achtsamkeit stärken.

Daten: DI, 12.05.2026
DI, 09.06.2026
DI, 11.08.2026
DI, 08.09.2026

Zeit: 18.00 – 19.00 Uhr

Ort:

Suchtberatung ags Aarau, Metzgergasse 2 (1. Stock), 5000 Aarau
(Bitte Eingang Mühlegässli benutzen.)

Leitung:

Paul Hürst und Lisa Schmid / Fachpersonen Suchtberatung

Bedingungen:

Das Angebot richtet sich an Klienten und Klientinnen der ags als auch an alle weiteren Interessierten, mit welchen im Vorfeld ein Vorgespräch durchgeführt wird.

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Die Teilnehmenden verpflichten sich über vertrauliche Informationen aus der Gruppe Stillschweigen zu bewahren.

Gruppengrösse 5 - 10 Personen plus Leitung.

Der Kurs ist für Teilnehmer mit Wohnsitz im Kanton Aargau kostenlos.

Anmeldung:

Bis spätestens am **30. April 2026** anhand untenstehenden Talons mit allen erforderlichen Angaben per Post an: Suchtberatung ags Aarau, Metzgergasse 2, 5000 Aarau
oder per E-Mail an: aarau@suchtberatung-ags.ch

Anmeldung (Bitte bis spätestens am 30. April 2026 einreichen)

Vorname/Name:

Strasse: Telefon:

PLZ/Ort: E-Mail:

Geburtsdatum:

Folgendes Suchtthema beschäftigt mich (Substanz/Verhalten):

Datum:

Unterschrift: