

**ACHTSAMKEIT.....**

**..... SPIELEN**

**ENTSPANNUNG.....**

**.....LAUFEN**

**bis**  **beratung in suchtfragen**

Information · Beratung · Therapie | Bezirk Dietikon

## **MONTAG: 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: 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**

Jennifer Linggi, M. Sc. Fachpsychologin

## **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

## ORT

**bis** ➤ **beratung in suchtfragen**

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

