
Körperpsychotherapie-Gruppe: Informationen für Teilnehmende

Inhalte der Gruppentherapie

- Austausch in der Gruppe mit therapeutischer Begleitung
- Körperarbeit, sanfte Bewegung
- Atemtechnik
- Meditation

Ziele der Körperpsychotherapie

- Den eigenen Körper bewusst wahrnehmen und besser kennenlernen
- Mehr Sicherheit und Vertrauen im Umgang mit anderen gewinnen
- Sich selbst und andere erleben sowie besser verstehen lernen
- Selbstfürsorge entwickeln
- Das eigene Wohlbefinden nachhaltig verbessern

Leitung

Dr. med. Gabriela Kümmerli, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie
Katia Brin, zertifizierte Pilates-Trainerin und systemische Beraterin/Coach

Termine Gruppe 4

Jeweils dienstags von 14.30 bis 16 Uhr

11.08.26	15.09.26	27.10.26	24.11.26
01.09.26	13.10.26	10.11.26	08.12.26

Termine Gruppe 5 (Kleingruppe)

Jeweils dienstags von 14.30 bis 16 Uhr

25.08.26	22.09.26	03.11.26	01.12.26
08.09.26	20.10.26	17.11.26	15.12.26

Ort

C-Fitness, Fichtenhagstrasse 4 (2. OG), 4132 MuttENZ

Mitnehmen

- Wir empfehlen lockere, bequeme Kleidung sowie rutschfeste Socken oder Gymnastik-Schlappen (keine Turnschuhe)
- Bei Bedarf Kissen und/oder Decke fürs Sitzen am Boden
- Bei Bedarf Schreibmaterial und Trinkflasche (Hahnenwasser steht zur Verfügung)

Geeignete Pilates-Matten sind vor Ort verfügbar. Es besteht keine Möglichkeit, eigenes Material zu deponieren.

Kosten

Das Angebot wird von der Krankenkasse (Grundversicherung) übernommen. Der verrechnete Preis ist abhängig von der Anzahl der Teilnehmenden; es werden sämtliche Kurstermine verrechnet, auch im Falle einer Verhinderung.

Bei Fragen zum Kurs oder zur Anmeldung (mit Vorgespräch): Dr. med. Gabriela Kümmerli

Tel.: 061 461 12 02

E-Mail: gku@hin.ch