

# Gutes für die Seele und den Körper

Workshops mit Fachpersonen von  
psy4asyl in den Café-Treffs



# Café Marzipan Aarau

Haus zur Zinne, Kirchgasse 19, Mittwoch, 9-11

**Kontakt:** Samar Asad, 076 682 41 25

14.2.	Schlaf. Gut. Wichtig.	Alice
6.3.	Entspannung will geübt sein	Alice
20.3.	Traumasesensitives Yoga & Achtsamkeitsübungen (1)	Nadja
17.4.	Traumasesensitives Yoga & Achtsamkeitsübungen (2)	Nadja
8.5.	Strategien mit Stress umzugehen	Samira
29.5.	Was ist mentale Gesundheit? Wann braucht es Hilfe?	Samira

# Café-Pause Aarau

Stadtbibliothek Aarau, Graben 15, Aarau, Montag, 9-11

**Kontakt:** Hamida Aliyeva, 077 949 73 28

12.2.	Was uns verbindet: Gemeinsamkeiten entwickeln	Isabelle
26.2.	Forum: Arbeit mit der Zeitleiste	Julia
4.3.	Psychische Gesundheit: Was hilft (1)	Zeynep
6.5.	Forum: Arbeit mit Werten und Zielen	Marina
20.5.	Forum: Freiheit & Verantwortung	Svitlana
3.6.	Psychische Gesundheit: Was hilft (2)	Zeynep

## Café-Pause Wettingen

Haus Jugendstufe, Schartenstr. 151, Dienstag, 9:30-11:30

**Kontakt:** Hamida Aliyeva, 077 949 73 28

27.2.	Wege zur Lösung von Konfliktsituationen	Julia
26.3.	Entspannung will geübt sein	Alice
14.5.	Forum: Arbeit mit Werten und Zielen	Marina
28.5.	Forum: Arbeit mit der Zeitleiste	Julia
4.6.	Forum: Freiheit & Verantwortung	Svitlana

## Café-Pause Lenzburg

Kath. Kirchgemeindehaus, Bahnhofstr. 23, Dienstag, 14-16

**Kontakt:** Inna Naumann, 079 501 91 17

27.2.	Traumasesensitives Yoga & Achtsamkeitsübungen	Nadja
-------	---	-------