

# Gutes für die Seele und den Körper

Workshops mit Fachpersonen von  
Psy4Asyl in den Café-Treffs



**Psy4Asyl**

**KOMPETENZZENTRUM**  
psychische Gesundheit und Migration



# Café Marzipan Aarau

19. Februar 2025:

**ADHS**, Samira Mussa

16. April 2025:

**Waldbaden und sanftes Yoga Teil 1 (bei schlechtem Wetter: Stuhl-Yoga)**, Nadja Good

28. Mai 2025:

**Entspannung und Achtsamkeit**, Samira Mussa

11. Juni 2025:

**Waldbaden und sanftes Yoga Teil 2 (bei schlechtem Wetter: Stuhl-Yoga)**, Nadja Good

18. Juni 2025:

**Was bedeutet fremd sein? Was bedeutet gesunde Integration?**,  
Samira Mussa



Haus zur Zinne, Kirchgasse 19, Aarau



9:00-11:00 Uhr



Samar Asad, 076 682 41 25

# Café-Pause Aarau

24. Februar 2025:

**Ein sicherer Ort**, Zeynep Cosar Cigerci

24. März 2025:

**Grün wie die Hoffnung – Farben zu Redewendungen. Input zum Thema Malen und Gestalten, zur seelischen Entspannung und Austausch**, Christiane Creutzburg

28. April 2025:

**Umgang mit Stress**, Zhanna Kemmerlings

19. Mai 2025:

**Gewaltfreie Kommunikation**, Sennur Sümer

16. Juni 2025:

**Bilderwelten entdecken – Bilderspaziergang und Austausch, rezeptive Kunsttherapie**, Christiane Creutzburg



Stadtbibliothek Aarau, Graben 15, Aarau



9:00-11:00 Uhr



Hamida Aliyeva, 077 949 73 28

# Café-Pause Wettingen

20. Februar 2025:

**Zielorientierung**, Zeynep Cosar Cigerci

6. März 2025:

**Gestalten mit Speckstein**, Rosa Itten

24. April 2025:

**Umgang mit Stress**, Sennur Sümer

22. Mai 2025:

**Gewaltfreie Kommunikation**, Sennur Sümer



Haus Jugendstufe, Schartenstr. 151, Wettingen



9:30-11:30 Uhr



Hamida Aliyeva, 077 949 73 28