

Psy4Asyl

KOMPETENZZENTRUM
psychische Gesundheit und Migration



OFFENE GRUPPE SCHLAF.GUT.WICHTIG- AUFWACHEN AUCH!

FÜR WAS?

- Wissen über den Schlaf, was stört und was gut tut
- Entspannungsübungen
- Sprechen über den Schlaf und das Aufwachen

FÜR WEN?

Erwachsene und junge Menschen mit Grundkenntnissen in deutscher Sprache.

WANN

6. November und 20. November 2025

Jeweils Donnerstag, 18 Uhr, ca. 75-90 Minuten

ORT

Psy4Asyl

Kompetenzzentrum Psychische Gesundheit und Migration
Gönhardweg 10
5000 Aarau

LEITUNG

Alice Lüps, dipl. Naturheilpraktikerin und Entspannungspädagogin

KOSTEN

Teilnahme: kostenlos

Fahrtkosten: müssen vom Teilnehmenden übernommen werden

WICHTIG

Bequeme Kleidung

ANMELDUNG von Vorteil

info@psy4asyl.ch. Stichwort: Schlaf

Name, Vorname, Herkunftsland