

Gutes für die Seele und den Körper

Workshops mit Fachpersonen von
Psy4Asyl in den Café-Treffs



Psy4Asyl

KOMPETENZZENTRUM
psychische Gesundheit und Migration



Café Pause Aarau

25. August 2025:

Achtsamkeit im Alltag, Zhanna Kemmerlings

15. September 2025:

Rollen und Masken - Identitätsarbeit, Yuliia Sylenko

27. Oktober 2025

Farbe für die Seele – Steine im Lebensweg als Kunstwerke,

Anna Styger

24. November 2025:

Wie kann ich meine psychische Gesundheit stärken?, Christiane Creutzburg

1. Dezember 2025:

Deine Resilienz, Zhanna Kemmerlings



Pop-Up Stadtbibliothek Aarau, Kasinostrasse 5, Aarau und
Stadtbibliothek Aarau, Graben 15, Aarau



9:00-11:00 Uhr



Hamida Aliyeva, 077 949 73 28

Café Marzipan Aarau

13. August 2025:

Sichere Orte schaffen, Marianne Herzog

27. August 2025:

Umgang mit Konflikten, Samira Mussa

10. September 2025:

Gestalten mit Speckstein, Rosa Iten

29. Oktober 2025:

Umgang mit Stress, Sennur Sümer

19. November 2025:

Grün wie die Hoffnung – Input zum Thema Malen und Gestalten zur seelischen Entspannung, Christiane Creutzburg

26. November 2025:

Selbstakzeptanz und inneres Ich, Samira Mussa



Stadtbibliothek Aarau, Graben 15, Aarau Haus zur Zinne,
Kirchgasse 19, Aarau



9:00-11:00 Uhr



Samar Asad, 076 682 41 25

Café-Pause Wettingen

21. August 2025:

Was bedeutet fremd sein? Was bedeutet gesunde Integration?,

Samira Mussa

4. September 2025:

Deine Resilienz, Zhanna Kemmerlings

23. Oktober 2025:

Rollen und Masken - Identitätsarbeit, Yuliia Sylenko

13. November 2025:

Emotionsregulation und (Selbst-)Akzeptanz, Samira Mussa

4. Dezember 2025:

Die Stimme in mir – Innerer Dialog und Selbstmitgefühl,

Sennur Sümer



Haus Jugendstufe, Schartenstr. 151, Wettingen



9:30-11:30 Uhr



Hamida Aliyeva, 077 949 73 28

Café Rosmarin

17. Oktober 2025:

Hinhören, mitfühlen - wie Musik uns berührt, Jorge Copa



Bullingerstube, Reformiertes Kirchgemeindehaus,
Oelrainstrasse 21, Baden



10:00-12:00 Uhr



Julieta Dominguez, 079 288 21 76