



GRUPPENANGEBOT FÜR FRAUEN KREATIVE PAUSE ZUR FÖRDERUNG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT

FÜR WAS?

- Stärkung der eigenen Ressourcen
- Selbstfürsorge durch Kreativität
- Austausch und Unterstützung in der Frauengruppe

In der Gruppe mit anderen Frauen, lernst du besser mit Stress und schwierigen Situationen umzugehen.

Du lernst einfache kreative Ideen kennen, die dir helfen, deine Gesundheit zu stärken.

In der Gruppe kannst du dich austauschen und Unterstützung bekommen.

FÜR WEN?

Frauen jeden Alters ab 16 Jahren mit Grundkenntnissen in Deutsch

WANN

6 Abende Donnerstag von **19:00 bis 20:30 Uhr**
30. April und 07. / 14. / 21. / 28. Mai und 04. Juni

ORT

Psy4Asyl
Kompetenzzentrum Psychische Gesundheit und Migration
Gönhardweg 10
5000 Aarau

LEITUNG

Anna Styger, Kunsttherapeutin
Barbara Hartmann, Kunsttherapeutin

KOSTEN

Teilnahme: kostenlos
Fahrtkosten: müssen vom Teilnehmenden übernommen werden

WICHTIG

Eine regelmässige Teilnahme ist Bedingung.

ANMELDUNG

E-Mail: info@psy4asyl.ch

In der Anmeldung bitte angeben: Vor- und Nachname, Alter, Wohnort, Handynummer