

Gutes für die Seele und den Körper

Workshops mit Fachpersonen von
Psy4Asyl in den Café-Treffs



Café Pause Aarau

19. Januar 2026:

Gruppenresonanz für neue Perspektiven, Isabelle Derungs

23. Februar 2026:

Kreativworkshop, Anna Styger

23. März 2026

Hinhören, mitfühlen – wie Musik uns berührt, Jorge Copa

27. April 2026:

Schmerzen, Mirjam Sperling

18. Mai 2026:

Besser schlafen, Samira Mussa

15. Juni 2026:

Kopfschmerzen, Mirjam Sperling



Stadtbibliothek Aarau, Graben 15, Aarau



Montag, 9:00-11:00 Uhr



Hamida Aliyeva, 077 949 73 28

Café Marzipan Aarau

12. Februar 2026:

Kreativworkshop, Anna Styger

26. März 2026:

Umgang mit Angst und Stress, Samira Mussa

9. April 2026:

Sanftes Yoga, Nadja Good

7. Mai 2026:

Kulturwechsel als Wachstum: Was Migration in uns stärkt, Sennur Sümer

11. Juni 2026:

Neurodiversität – Vielfalt im Denken entdecken, Samira Mussa

13. August 2026:

Sicherer Ort (Traumapädagogik), Marianne Herzog



Haus zur Zinne, Kirchgasse 19, Aarau



Donnerstag, 9:00-11:00 Uhr



Samar Asad, 076 682 41 25

Café-Pause Wettingen

22. Januar 2026:

Gestalten, Thema: Mein Leben hier in der Schweiz, Christiane Creutzburg

12. Februar 2026:

Stresstoleranz, Zhanna Kemmerlings

26. März 2026:

Kulturwechsel als Wachstum: Was Migration in uns stärkt, Sennur Sümer

23. April 2026:

Gestalten, Thema: Gesund bleiben, Christiane Creutzburg

28. Mai 2026:

Flexibilität durch Akzeptanz und Offenheit, Sennur Sümer



Haus Jugendstufe, Schartenstr. 151, Wettingen



Donnerstag, 9:30-11:30 Uhr



Hamida Aliyeva, 077 949 73 28

Café Rosmarin

20. März 2026:

Hinhören, mitfühlen – wie Musik uns berührt (Teil 2), Jorge Copa



Bullingerstube, Reformierte Kirche, Oelrainstrasse 21, Baden



Freitag, 14:30-16:30 Uhr



Julieta Dominguez, 079 288 21 76