



GRUPPENANGEBOT FÜR FRAUEN & MÄDCHEN, MÜTTER & TÖCHTER KREATIVE PAUSE ZUR FÖRDERUNG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT

FÜR WAS?

- Stärkung der eigenen Ressourcen
- Selbstfürsorge durch Kreativität, Spiel und Spass
- Zusammensein in der Gruppe mit Frauen und Mädchen

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

Spiel, Spass und kreative Ideen helfen dir, deine Gesundheit zu stärken.

In der Gruppe kannst du Freude erfahren, dich austauschen und Unterstützung bekommen.

FÜR WEN?

Frauen, Mütter, Töchter, Mädchen jeden Alters ab 12 Jahren mit **Grundkenntnissen in Deutsch**

WANN

6 Abende Dienstag von **19:00 bis 20:30 Uhr**
06./13./20./ 27. Oktober und 03./10. November 2026

ORT

Psy4Asyl
Kompetenzzentrum Psychische Gesundheit und Migration
Gönhardweg 10
5000 Aarau

LEITUNG

Anna Styger, Kunsttherapeutin
Canan Kocar, psychologische Beraterin

KOSTEN

Teilnahme: kostenlos
Fahrkosten: 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