

Achtsamkeits-Übungsgruppe



Die Achtsamkeits-Übungsgruppe ist ein fortlaufendes Angebot und hat zum Ziel, über das gemeinsame Üben und den Austausch in der Gruppe, die Motivation zur regelmässigen Achtsamkeits-Praxis aufrechtzuerhalten und neue Impulse zu bekommen.

Kursdaten	Die neuen Kursdaten werden sobald bekannt, publiziert. Jeweils 18 Uhr bis 19 Uhr Suchtberatung ags, Aarau, Metzgergasse 2, 1. Stock, 5000 Aarau (Bitte Eingang Mühlegässli benutzen).
Kosten	Der Kurs ist für Angehörige mit Wohnsitz im Kanton Aargau kostenlos.
Leitung	Ruth Roscha und Lisa Schmid, Fachpersonen Suchtberatung
Bedingungen	Die Teilnehmenden haben den Kurs «Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention» oder einen MBSR-Kurs besucht oder bringen Erfahrung in Achtsamkeit mit. Sie verpflichten sich über vertrauliche Informationen aus der Gruppe Stillschweigen zu bewahren.
Anmeldung	Laufend möglich per <u>E-Mail</u> an: Lisa Schmid, Suchtberatung ags Zofingen, oder Tel. 062 837 60 40. Kurzfristige Abmeldungen bitte bis spätestens am Vorabend des jeweiligen Abends.