

# Ich atme also bin ich

Körperwahrnehmungstherapie vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus.

Im Videocoaching bekommen Sie Anleitung zu verschiedenen Übungen, die Ihre innere Wahrnehmung stärken und den Fokus auf Ihren Körper und sich selbst bringen. Sie können zu Ruhe und Entspannung finden, aus dem Hamsterrad aussteigen und zu innerer Kraft und Energie finden.

**Treffpunkt:** An einen ruhigen, geschützten Ort mit guter Internetverbindung. Einloggen ab 16.05 möglich.

Daten im ersten Halbjahr **2022:**

**Mittwoch um 16.15 h bis 17.00 h**

**9. März**  
**13. April**  
**11. Mai**  
**15. Juni**  
**13. Juli**

## Voraussetzungen

- Sie sind in Behandlung am KEA.
- Sie haben mindestens eine Sitzung in Körperwahrnehmungstherapie erlebt. Falls das aufgrund unserer Auslastung nicht möglich ist, wäre auch ein kurzer Austausch über Mail oder Telefon mit der Leiterin möglich.

## Anmeldung

Per Mail an [rea.salzmann@spitalzofingen.ch](mailto:rea.salzmann@spitalzofingen.ch)

Betreff: Anmeldung: Ich atme, also bin ich 2022; mit den Personalien

## Kosten

Übernahme durch die Krankenversicherung nach Absprache mit der zuständigen Therapeutin.

## Leitung: Rea Salzmann

Körperwahrnehmungstherapeutin am KEA  
Psychosoziale Beraterin mit eidg. Diplom  
Komplementärtherapeutin mit eidg. Diplom  
Psychodynamische Körper- und Atemtherapeutin LIKA