

Kreativgruppe für Frauen in Aarau



Ist dein Alltag überladen und du hast fast keine Zeit für dich, um abzuschalten und auf deine eigenen Bedürfnisse zu hören?

Ich führe eine therapeutische Kreativgruppe für Frauen, die sich regelmässig am **Dienstagvormittag** im Atelier treffen und während 1.5 Stunden **Zeit für sich** nehmen zum Durchatmen und neue **Energie tanken**.

📍 Kasinostr. 19, 5000 Aarau
📷 einzigartig.mensch
🌐 www.jessicaschild.ch



Darum geht es:

Das Leben hält für uns alle unterschiedliche Stationen und Überraschungen bereit. Zeitweilen kann es vollbepackt und stressbehaftet sein. Da geschieht es schnell, dass wir uns selbst im Alltag vernachlässigen oder vergessen, uns Zeit zum Durchatmen zu nehmen.

Beschreiben ein paar der nachfolgenden Punkte deine aktuelle Situation?

- Stress
- Starke Müdigkeit
- Überforderung
- Ängste
- Lustlosigkeit

Das künstlerische und kreative Arbeiten mit den Händen hat eine therapeutische Wirkung und kann eine entsleunigende Wirkung haben. Studien haben gezeigt, dass es eine Senkung des Stresspegels in unserem Körper bewirken kann. Deswegen habe ich die Kreativgruppe für Frauen ins Leben gerufen, um einen Raum und ein Zeitfenster zur Selbstfürsorge zu schaffen.

Wann: Ca. alle 3 Wochen am Dienstag von 09:15h - 10:45h
Wo: Im Atelier der Praxis am Park, Kasinostrasse 19, 5000 Aarau
Preis: CHF 58.- für 90 Minuten (inkl. Getränke und Materialien)
Anmelden: Per E-Mail (Adresse auf der Webseite)

Die aktuellen Termine sind auf meiner Webseite ersichtlich. Es braucht keinerlei künstlerische Vorkenntnisse, da der Fokus auf das Malen und Gestalten selbst gelegt wird und nicht auf das Endresultat.

Ich freue mich auf euch!

Herzlich
Jessica

