



THERAPIE & KURSE

LERNWELT

GRUNDACHERSCHULE

In unserem TCG finden Sie ein breites Angebot an Kursen und Therapien, die Ihnen helfen, Ihr Leben wieder in den Griff zu bekommen oder es dort zu halten.



KUNST-
MUSIKTHERAPIE

LACHTHERAPIE

PUBERTÄTSKLUB

ENTSPANNUNGSKURS

DEN ALLTAG
GESUND GESTALTEN

MEDIZINISCHES YOGA

WALDSTUNDE



finn.bossert@outlook.com

Den Alltag gesund gestalten

Beschreibung

Wir sprechen über den Alltag und wie man gesunde Gewohnheiten entwickeln kann und die schlechten eingrenzen. Wir überlegen uns, was uns glücklich macht und schauen auch Schlaf, Essen, Trinken und Stress an.



Wir würden uns sehr auf einen Besuch freuen.

Grundacherweg 5
6060 Sarnen

30'
2 Fr.

TCGG



Musik Kunsttherapie

mit Chiara und Amelia

Wir werden Musik hören und dazu unsere Gedanken aufzeichnen. Am Ende werden wir über unsere Bilder und Gedanken erzählen und können alles loslassen was uns belastet. Es reduziert Angst, Stress, Depression und erhöht das Selbstwertgefühl.

16.3.26-1.4.26

Grundacherweg 5
6060 Sarnen

finn.bossert@outlook.com



TCG



Medizinisches Yoga

Medizinisches Yoga bei TCG unterscheidet sich von Freizeit-Yoga-Kursen. Wir haben einen klaren therapeutischen Schwerpunkt mit einem Programm, das auf bestimmte physiologische und psychologische Beschwerden ausgerichtet ist, wie z. B. Beschwerden des Bewegungsapparats, stressbedingte Störungen, psychosomatische Symptome und Probleme mit der Emotionsregulation. Unser medizinischer Yoga-Kurs ist als Gesundheitstherapie konzipiert und nicht als Freizeitaktivität.

16. März.-1. April

Grundacherschule
Grundacherweg 5
6060 Sarnen



Therapie Center
Grundri

UNSERE

Öffnungszeiten

MO-FR

9:00-11:00

MO/DI/DO

13:30-15:30

FINN.BOSSERT@OUTLOOK.COM

LACH THERAPIE



Beschreibung

Wir schalten unseren Kopf ab vergessen das Schlechte und denken an das Gute nämlich beim Lachen. Lachtherapie reduziert Stress, verbessert den Herz-Kreis-Lauf, steigert das Immunsystem und gibt dir ein besseres Selbstwertgefühl.



Wir würden uns über einen Besuch sehr freuen
Ihr TCG Team der Grundacherschule
Grundacherweg 5
6060 Sarnen



THERAPIE CENTER GRUNDRI

Während der Lernwelt an der Grundacherschule Sarnen werden wir Ihnen drei Wochen lang jeden Tag verschiedene Therapien und Kurse anbieten. Haben Sie eine neue Idee oder eine Anmeldung bitte melden Sie sich bei uns.



ANGEBOTE

- Lachtherapie
- Musik-Kunsttherapie
- Meditation
- Waldstunde
- den Alltag gesund gestalten
- Yoga
- Pubertätsklub

Bei Interesse und Fragen schreiben Sie uns eine E-Mail an finn.bossert@outlook.com senden.



Waldstunde

Beschreibung

Waldstunde bei TCG ist eine strukturierte, naturbasierte therapeutische Intervention, die zur Unterstützung der psychologischen und physiologischen Regulierung entwickelt wurde. Dieser Kurs erzielt messbare gesundheitliche Vorteile wie eine Verringerung der Stressbelastung und eine verbesserte emotionale Regulierung und ist weithin als präventive Strategie für die psychische Gesundheit anerkannt, die die langfristigen Gesundheitskosten senkt.

KONTAKTDATEN

finn.bossert@outlook.com

Grundacherschule
Grundacherweg 5
6060 Sarnen

Therapie Center Grundi Entspannungskurs

Mit
DAVID



16.3-1.4.2026

Beim Entspannungs-Kurs entspannen wir nicht nur unseren Körper sondern auch den Geist und schaffen so ein wohliges und gutes Selbstwertgefühl, und eine Reduktion von Stress, Angst und Depression wie auch eine Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems.

KONTAKTEE

finn.bossert@outlook.com

Grundacherschule
Grundacherweg 5
6060 Sarnen

TCG



Die Kinder und Jugendlichen tauschen sich aus und sprechen über Veränderungen und was sie mit sich bringen. Wir werden uns auch die Frage stellen: Was ist eigentlich normal? Es wirkt sich positiv auf das Selbstwertgefühl aus und verringert Depressionen, Einsamkeit und Angst.

finn.bossert@outlook.com

Grundacherweg 5
6060 Sarnen