

LIEBE PATIENTEN UND PATIENTINNEN,

Im Neurozentrum Sophienstrasse wird, insbesondere für Kopfschmerzpatienten, eine ambulante Entspannungs- und Stressbewältigungsgruppe angeboten.

In jeder Sitzung werden einerseits Strategien der Stressbewältigung für den Alltag vermittelt. Andererseits sollen Sie die progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (PMR) erlernen. PMR ist ein wissenschaftlich erprobtes Verfahren zur Selbstentspannung. Es hat eine positive Wirkung auf das gesamte vegetative Nervensystem und fördert die differenzierte Körperwahrnehmung.

Jede Entspannungsgruppe startet mit einer ca. 15-20min Informationseinheit gefolgt von einer 30-40min Entspannungseinheit. Die Gruppe besteht aus 6-10 Teilnehmern.

PROGRAMM

1 Termin

Edukation: Einführung in das Stressmodell und die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen (PMR)

Entspannung: Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen (PMR)

2. Termin

Edukation: Achtsamkeit- und Genussregeln

Entspannung: PMR

3. Termin

Edukation: Stressbewältigung: Umgang mit Stressauslösern und stressverschärfenden Gedanken

Entspannung: PMR

4. Termin

Edukation: Umsetzung der PMR im Alltag

Entspannung: PMR

REFERENTEN

Dr. med, Dipl. Psych. Heinz Herbst (Edukation)

Dr. med. Kristin Menekes (Edukation)

Anna-Katahrina Trapp (PMR)

TERMINE

1 Gruppe

Donnerstag 23.04.2020

Donnerstag 30.04.2020

Donnerstag 07.05.2020

Donnerstag 14.05.2020

2 Gruppe

Eine zweite Gruppe ist für September/ Oktober 2020 geplant. Bei Interesse können Sie sich gerne vormerken, so dass wir Sie über die Termine informieren.

WICHTIG ZU WISSEN

Ablauf

15-20min Edukation und Information
30-40min Entspannungsübung

Gemütliche Kleidung tragen und wenn gewünscht eine Unterlage oder Kissen mitbringen

Ort

Neurozentrum Sophienstraße

Termin

Donnerstag 17.15 Uhr bis ca. 18.15 Uhr

Kosten

60 Euro für 4 Termine (vor der 1 Stunde zu bezahlen)

Kontakt

Anna-Katharina Trapp
0711-6203177-77
0711-6203177-99 (Fax)
info@neurozentrum-stuttgart.de

ANMELDUNG

(per Post, Fax oder e- mail)

Hiermit melde ich mich verbindlich an:

Name:

Vorname:

Straße:

Ort:

Telefon:

Datum

Unterschrift



Entspannungs- und
Stressbewältigungsgruppe

Neurozentrum Sophienstraße
Sophienstrasse 41
70178 Stuttgart