

LIEBE PATIENTEN UND PATIENTINNEN,

Im Neurozentrum Sophienstrasse bieten wir für Kopfschmerzpatienten und andere Patienten eine ambulante Entspannungs- und Stressbewältigungsgruppe an. Dieses Angebot soll die üblichen medizinischen Behandlungsmaßnahmen ergänzen und komplettieren.

In jeder Sitzung werden Strategien der Stressbewältigung für den Alltag vermittelt. Außerdem werden 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 Gruppensitzung startet mit einer Informationseinheit gefolgt von praktischen Entspannungsübungen. Die Gruppe besteht aus 6-10 Teilnehmern und wird von einer zertifizierten Trainerin geleitet.

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)

Fr. Stefanie Hänsel B.Sc. Psychologie

Anna-Katahrina Trapp (PMR)

TERMINE

1 Gruppe

Donnerstag 15.04.2021

Donnerstag 22.04.2021

Donnerstag 29.04.2021

Donnerstag 06.05.2021

2 Gruppe

Eine zweite Gruppe ist für September/ Oktober 2021 geplant. Bei Interesse können Sie sich gerne vormerken, so dass wir Sie über die Termine informieren.

WICHTIG ZU WISSEN

Ablauf

20-30min Edukation und Information
40-50min Entspannungsübung

Gemütliche Kleidung tragen und wenn gewünscht eine Unterlage oder Kissen mitbringen

Ort

Neurozentrum Sophienstraße

Termin

Donnerstag 17.15 Uhr bis ca. 18.45
Uhr

Kosten

80 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

Gruppenleitung
Fr. Stefanie Hänsel
B.Sc. Psychologie