

LIEBE PATIENTEN UND PATIENTINNEN,

Im Neurozentrum Sophienstrasse bieten wir für Kopfschmerzpatienten eine Entspannungs- und Stressbewältigungsgruppe an.

Dieses Angebot soll die medizinischen Behandlungsmaßnahmen der Sprechstunde ergänzen und komplettieren.

In 5 Sitzungen werden Strategien der Stressbewältigung für den Alltag vermittelt. Außerdem werden Sie die progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (PMR) in der Kurzform erlernen. Um die Inhalte auch nach dem Kurs präsent zu halten, und somit selbständig daran weiter arbeiten zu können, erhalten Sie Ihre persönlichen Unterlagen zum Mitnehmen.

Die Gruppe besteht aus 6-10 Teilnehmern und wird von einer zertifizierten Trainerin geleitet.

PROGRAMM

Jede Gruppensitzung startet mit einer Informationseinheit, gefolgt von praktischen Entspannungsübungen.

In der Informationseinheit wird über das Stressmodell, Stressbewältigung, den Umgang mit Stressauslösern und stressverschärfenden Gedanken sowie Achtsamkeit- und Genussregeln gesprochen. Es wird der Bezug und die Bedeutung zur Behandlung der Migräne, Spannungskopfschmerzen und chronischen Kopfschmerzen vermittelt.

In der praktischen Einheit wird unter Anleitung die PMR erlernt. Dies ist ein wissenschaftlich erprobtes Verfahren zur Selbstentspannung. Es hat eine positive Wirkung auf das gesamte vegetative Nervensystem und fördert die differenzierte Körperwahrnehmung.

REFERENTEN

Dr. med, Dipl. Psych. Heinz Herbst

Dr. med. Kristin Menekes

Stefanie Hänsel (B.Sc. Psychologie)

TERMINE

Die Entspannungs- und Stressbewältigungsgruppe findet an 5 Terminen, immer donnerstags von 17.15 Uhr bis ca. 18.45 Uhr statt.

Die aktuellen Termine finden Sie auf unserer Homepage

www.neurozentrum-stuttgart.de

WICHTIG ZU WISSEN

Ablauf

Edukation und Information
Praktische Einheit

Bitte gemütliche Kleidung tragen und eine Unterlage (bspw. Yogamatte) mitbringen.

Ort

Neurozentrum Sophienstraße

Termine

donnerstags 17.15 Uhr - ca. 18.45 Uhr

Kosten

40Euro pro Termine; insgesamt 200Euro (vor der 1. Stunde zu bezahlen)

IBAN: DE67300606010003799703

BIC:DAAEDEDXXX

Kontakt

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
Stefanie Hänsel
(B.Sc. Psychologie)