Gruppe für Progressive Muskelentspannung

An wen sich das Angebot richtet

Die Gruppe ist geeignet für Patientinnen und Patienten, welche unter vermehrten Anspannungs– und Angstreaktionen leiden, welche z.B. bei Stress, Schmerzzuständen, Schlafstörungen, Depressionen oder Angststörungen auftreten.

Das Therapieangebot

Ort:

Sozialpsychiatrisches Ambulatorium Steffisburg,

Aumattweg 66, 3613 Steffisburg,

Gruppenraum 3. Obergeschoss

Zeit:

Dienstag, 14.00 - 16.30 Uhr

Dauer:

Ca. 10 Wochen, die Dauer kann nach Absprache mit der Leitung verkürzt oder verlängert werden

Leitung:

Beatrice Lorenz, Körpertherapeutin

Vor Beginn der Therapie findet ein Abklärungsgespräch mit der Gruppenleiterin statt.

Die Methode PMR

Die Entspannungsmethode «Progressive Muskelentspannung oder –relaxation [PMR]» wurde in den 1930er-Jahren vom amerikanischen Physiologen Edmund Jacobson entwickelt und kann starke Anspannungs– und Angstreaktionen lindern. Unter der Anleitung der Körpertherapeutin lernen die Gruppenteilnehmer/innen nacheinander bestimmte Muskelgruppen achtsam zuerst an– und dann zu entspannen. Ziel ist eine kontinuierliche Reduktion der Muskelspannung im ganzen Körper. Im Kurs werden unterschiedliche PMR-Formen eingesetzt. Ergänzend wird ein Achtsamkeitsfokus integriert.

Anmeldung:

Das Angebot richtet sich primär an Patientinnen und Patienten, welche bereits an den Psychiatrischen Diensten in Behandlung sind. Die Anmeldung erfolgt schriftlich oder über die Telefonnummer 058 636 47 80 direkt an die Gruppenleiterin.

.

.

Spital STS AG Thun | Krankenhausstrasse 12 | CH-3600 Thun
Psychiatrische Dienste | Tel. 058 636 47 00
psychiatrie@spitalstsag.ch | www.spitalthun.ch