

## Kursdaten

Zeit: donnerstags, 16:15 – 17:15 Uhr

Ort: Physiotherapiezentrum  
Industriestraße 23 a  
01129 Dresden

Gruppengröße: max. 10 TeilnehmerInnen

Dauer: 10 Termine à 50 Minuten

Kosten: Krankenkassenleistung

Bei freien Plätzen ist der Einstieg in das Training jederzeit möglich. Eine regelmäßige und pünktliche Teilnahme wird vorausgesetzt. Auch die Kombination mit ambulanter Psychotherapie ist möglich.

## Anmeldung und Ansprechpartnerin

Linda van den Berg, M. Sc.  
Psychologische  
Psychotherapeutin



Telefon: 0351 21777-924

E-Mail: [l.vandenberg@schmerzmedizin-dresden.de](mailto:l.vandenberg@schmerzmedizin-dresden.de)

Bitte richten Sie Ihre Anmeldung vorzugsweise per E-Mail an uns.

**Aktuelles zu unseren Angeboten  
und Terminen finden Sie auch unter  
[www.schmerzmedizin-dresden.de](http://www.schmerzmedizin-dresden.de).**



**Zentrum für  
ganzheitliche  
Schmerzmedizin**

Das Zentrum für ganzheitliche Schmerzmedizin verteilt sich auf zwei Standorte in Dresden-Trachau, die fußläufig (ca. 200 m) voneinander entfernt liegen. Bitte erfragen Sie vorab, welchen Standort Sie für Ihren Termin aufsuchen müssen.



Cottbuser Straße 29 · 01129 Dresden  
Telefon: 0351 21777-90  
Fax: 0351 21777-999

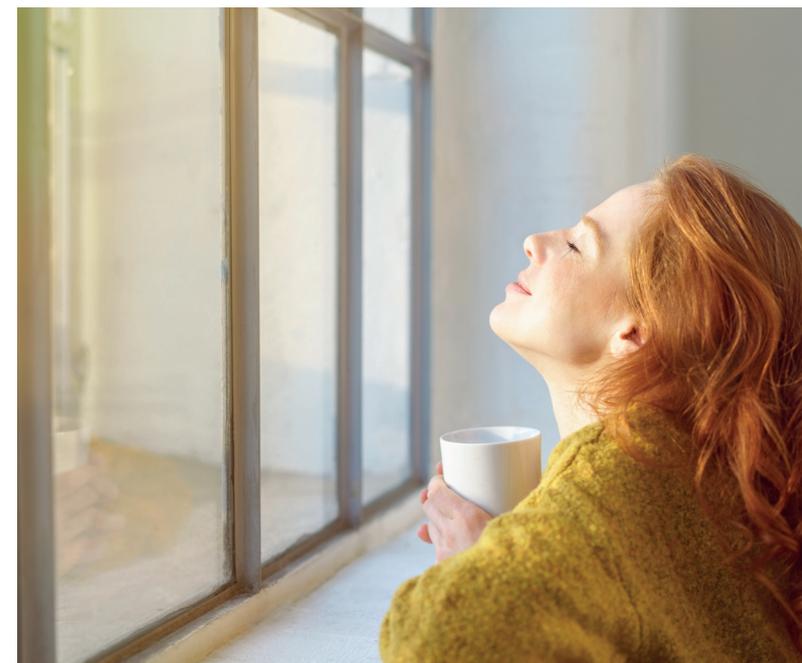


Industriestraße 23 a · 01129 Dresden  
Telefon: 0351 21777-90  
Fax: 0351 21777-999

E-Mail: [info@schmerzmedizin-dresden.de](mailto:info@schmerzmedizin-dresden.de)  
Internet: [www.schmerzmedizin-dresden.de](http://www.schmerzmedizin-dresden.de)



**Zentrum für  
ganzheitliche  
Schmerzmedizin**



**Einfach mal  
abschalten!**

**Schnupperkurs Entspannung**

## Wozu Entspannungstraining?

Prinzipiell sind Körper und Psyche dazu in der Lage, sich selbst in einem gesunden Gleichgewicht zu halten. Die natürliche Entspannungsfähigkeit geht jedoch durch die Belastungen unserer Zeit oft verloren. Über seine Wirkung auf Nervensystem, Muskulatur, Atmung und Herzrhythmus fördert regelmäßiges Entspannungstraining

- innere Ausgeglichenheit und Gelassenheit,
- eine bessere Körperwahrnehmung,
- Konzentration und Leistungsfähigkeit,
- eine verbesserte Erholungsfähigkeit und
- die Stabilisierung von Biorhythmen (z. B. Schlaf).
- Weiterhin lindert es Schmerzen, Anspannungszustände und Grübeln.

Insgesamt bietet Entspannung dem Organismus die Möglichkeit zur Regeneration und eine Erhöhung der Widerstandsfähigkeit (Resilienz). So kann die Alltagsbewältigung verbessert, die Gesundheit gestärkt und die Lebensqualität erhöht werden.



»Es gibt vielleicht kein allgemeineres Heilmittel als Ruhe.«

Edmund Jacobson

## Bei welchen Beschwerden ist Entspannung hilfreich?

Neben der allgemeinen Gesundheitsprophylaxe und Stressbewältigung besteht eine besondere Indikation bei chronischen Schmerzen, Spannungskopfschmerz, Migräne, Depression, Ängsten und Schlafstörungen.

Wenn innere oder psychomotorische Unruhe, Grübeln, (muskuläre) Anspannungszustände, (Kopf-) Schmerzen, Nervosität oder ähnliche Empfindungen Ihren Alltag belasten und/oder Sie sich wünschen, einfach mal abzuschalten, sollten Sie bei uns vorbeischauen!

## Was erwartet mich?

Es erwartet Sie ein Schnupperkurs, der eine Einführung in Entspannungstechniken sowie Tipps und Tricks in der Durchführung mit chronischen Schmerzen bietet. Neben Progressiver Muskelentspannung (PME/PMR) lernen Sie

Autogenes Training, Atementspannung, Meditation und andere Verfahren kennen. Sie gewinnen einen Überblick über verschiedene Möglichkeiten zu entspannen und können so die für Sie und Ihren Alltag praktikabelste Lösung finden.

Sie entscheiden selbst, ob Sie die Übungen im Sitzen oder Liegen ausführen und welche Kleidung Sie tragen möchten. Bringen Sie bei Bedarf eine eigene Decke und in der kälteren Jahreszeit ein paar dicke Socken mit.

Für einen langfristigen Effekt ist regelmäßiges Üben zu Hause unerlässlich. Sie erhalten hierzu Tipps und Material.

Bei Bedarf wird im Anschluss an das Training ein Einzelberatungstermin zur Unterstützung der Integration in Ihren persönlichen Alltag angeboten.

