

Wann, wo und wie?

Zeit: donnerstags, 16:15-17:05 Uhr
Ort: Physiotherapiezentrum
Industriestraße 23a
01129 Dresden
Gruppe: max. 10 TeilnehmerInnen
Dauer: 10 Termine à 50 Minuten
Kosten: Krankenkassenleistung

Dank des offenen Konzepts ist bei freien Plätzen der Einstieg in das Training jederzeit möglich. Eine regelmäßige und pünktliche Teilnahme wird vorausgesetzt.

Auch die Kombination mit ambulanter Psychotherapie ist möglich.

Information und Anmeldung

M.Sc. Psych.
Linda van den Berg
Psychologische Psychotherapeutin



Tel.: 0351-21777-90
E-Mail: 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.



Einfach mal abschalten!

Entspannungstraining im Zentrum für ganzheitliche Schmerzmedizin



„Es gibt vielleicht kein allgemeineres Heilmittel als Ruhe.“

Edmund Jacobson

Wozu Entspannungstraining?

Prinzipiell sind Körper und Psyche dazu in der Lage, sich selbst in einem gesunden Gleichgewicht zu halten. Die Belastungen unserer Zeit können jedoch dazu führen, dass die Selbstregulation des Körpers überstrapaziert wird. Die natürliche Entspannungsfähigkeit geht oft verloren. Über seine Wirkung auf Nervensystem, Muskulatur, Atmung und Herzrhythmus fördert regelmäßiges Entspannungstraining innere Ausgeglichenheit, Gelassenheit, Körperwahrnehmung, Konzentration und Leistungsfähigkeit und lindert 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.

Welche Beschwerden werden behandelt?

Wenn innere oder psychomotorische Unruhe, Grübeln, (muskuläre) Anspannungszustände, Kopfschmerzen, Nervosität oder ähnliche Empfindungen Ihren Alltag belasten und Sie sich nichts mehr wünschen als einfach mal abzuschalten, sollten Sie bei uns vorbeischauen!

Neben der allgemeinen Gesundheitsprophylaxe und Stressbewältigung besteht eine besondere Indikation bei chronischen Schmerzen, Spannungskopfschmerz, Migräne, Depression und Schlafstörungen. Auch bei Panik- oder Angstzuständen kann das Training in Absprache mit Ihrem/r behandelnden Psychotherapeuten hilfreich sein. Sollten vorbekannte psychotische Störungen, Dissoziation oder selbstverletzendes Verhalten vorliegen, weisen Sie uns bitte bei Ihrer Anmeldung kurz darauf hin.

Was erwartet mich?

Einfach mal abschalten! - Sie erwartet ein Schnupperkurs, der in 10 wöchentlichen Terminen à 50 Minuten eine Einführung in verschiedenste Entspannungstechniken bietet. Diese reichen von Progressiver Muskelentspannung (PME/PMR) über Autogenes Training, Phantasie Reisen, Atementspannung und andere Verfahren. Sie gewinnen einen Überblick über verschiedene, *einfach zu erlernende* Möglichkeiten zu entspannen und können die für Sie und Ihren individuellen Alltag praktikabelste Lösung finden.

Sie entscheiden selbst, ob Sie die Übungen im Sitzen oder Liegen ausführen und welche Kleidung Sie tragen möchten. Sportkleidung ist nicht notwendig, legere Alltagskleidung völlig ausreichend. Bringen Sie in den Wintermonaten bei Bedarf ein paar dicke Socken mit.

„Zeit, die wir uns nehmen,
ist Zeit, die uns etwas gibt.“

Ernst Ferstl

Ziel ist, die Übungen selbständig im Alltag durchführen zu können. Sie erhalten Tipps zur Verfügbarkeit von benötigten Instruktionen und Material. Für einen langfristigen Effekt ist regelmäßiges Üben unerlässlich.

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