

Gruppenleitung:



Christa Schnyder
M.Sc. Psychologie
Ambulatorium Burgdorf
AZB



Stefanie Joder
Pflegefachfrau HF
Psychiatrie, Mobile Equipe
Ambulatorium Burgdorf
AZB

Zeit:

Dienstag 16.30 - 17.30

Ort:

Mehrzweckraum Parterre,
Ambulantes Zentrum Buchmatt AZB,
Kirchbergstrasse 97, 3400 Burgdorf

Anmeldung und Kontakt:

- > Interne Anmeldung via „Aufträge“ im KIS
- > Externe Anmeldung mittels „Anmeldeformular für Gruppen“

Sie finden dieses auf
www.spital-emmental.ch ->Psychiatrie ->Gruppentherapien
oder fordern es per Mail oder telefonisch an.

Benachrichtigungen und Auskünfte:

gruppentherapien@spital-emmental.ch oder
Telefon: 034 421 27 00 (Sekretariat)



Entspannt

Eine körperzentrierte Gruppentherapie

Sie möchten lernen, einen Zustand der Entspannung zu erreichen?

Sie möchten effiziente Methoden erlernen um Stress und den Anforderungen des Alltags gelassener begegnen zu können?

Sie möchten einen besseren Zugang zu sich selbst gewinnen?

Die Gruppe:

In der Gruppe «ENTSPANNT» möchten wir einen Erfahrungsraum öffnen, in dem die Selbstwahrnehmung geübt und der Umgang mit sich und belastenden Situationen durch Achtsamkeit verbessert wird.

Durch das Erlernen von verschiedenen Entspannungstechniken wird nachhaltige Entspannung und Erholung angestrebt.

Unser Training basiert auf drei Schwerpunkten:

Entspannung: Mit einfachen Übungen werden Sie angeleitet, mit akutem Stress und den Herausforderungen des täglichen Lebens umzugehen und eine gelassener Lebenshaltung zu entwickeln.

Achtsamkeit: Sie begegnen dem gegenwärtigen Augenblick mit einer annehmenden und nicht wertenden Haltung. Durch das bewusste Erleben des Moments wird die Reichhaltigkeit des Augenblicks erkannt und so Distanz zu abwertenden Gedanken und Gefühlen gewonnen.

Bewegung: Sie stabilisieren mit Bewegungsübungen ihre körperliche Befindlichkeit, fördern die psychische Ausgeglichenheit und mentale Wachheit.

Ziel ist es, Fertigkeiten zu lernen, um Momente der Entspannung, der Achtsamkeit, der Bewegung und des Genusses in den Alltag zu integrieren.