



Jürg Dolder

-Pflegefachmann Psychiatrie
-Kurs in progressiver Muskelentspannung

Gruppengrösse max. 10 Personen

Jeden Montag von 17:00 – 18:00 Uhr
Im Mehrzweckraum der Tagesklinik Langnau, Bäraustrasse 43 c
3552 Bärau

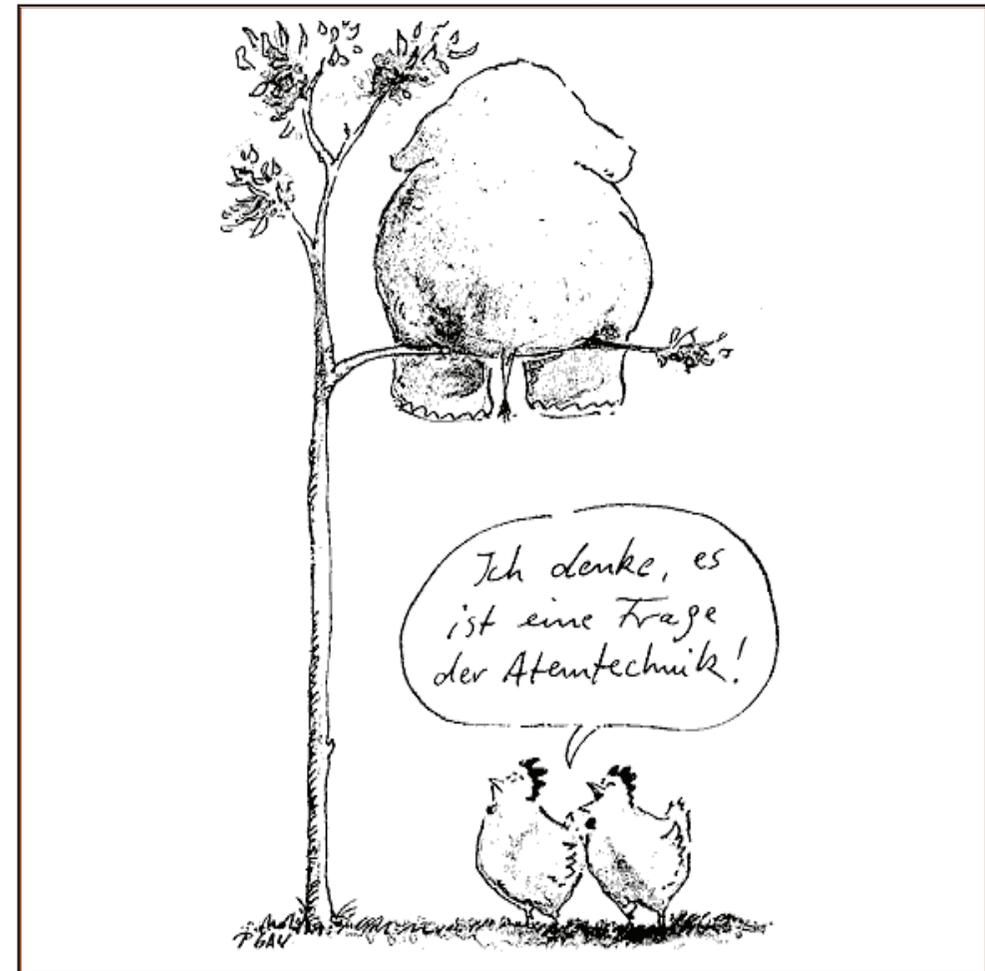
Den grössten Nutzen der Entspannung wird durch eine regelmässige Anwendung erreicht.

Anmeldung und Kontakt:

- > Interne Anmeldung via „Aufträge“ im KIS
- > Externe Anmeldung mittels „Anmeldeformular für Gruppen“ (zu finden auf www.spital-emmental.ch (-->Psychiatrie-->Gruppentherapien)

Benachrichtigung an gruppentherapien@spital-emmental.ch

Auskünfte: Telefon: 034 421 37 00 (Sekretariat)



Entspannung

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Geraten Sie manchmal in Unruhe, Nervosität oder Angespanntheit, was Ihr Verhalten im Alltag einschränkt und behindert?

Möchten Sie eine bewährte und leicht erlernbare Methode zur Selbstberuhigung erlernen?

Sind Sie bereit sich auf eine verbindliche und aktive Teilnahme an einer Entspannungsgruppe einzulassen?

- Ist eine Methode, bei der durch willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des Körpers erreicht wird.
- Ist eine Ergänzung zu einer ambulanten psychotherapeutischen Behandlung.
- Ist Raum
 - für angeleitete Atem- und Körperübungen
 - um die eigenen körperlichen Reaktionen verstehen und beherrschen zu lernen
 - für Begegnung und Austausch
- Gibt Impulse und Unterstützung im Erlangen von mehr Selbstkompetenzen.
- Bietet Raum zur Stärkung des Selbstwertgefühls.
- Ist ein Gruppenangebot für
 - PatientInnen in ambulanter Behandlung am Psychiatrischen Dienst Burgdorf / Langnau
 - ehemalige PatientInnen teilstationärer oder stationärer Behandlungen
 - sowie für interessierte PatientInnen von niedergelassenen Ärzten und Psychotherapeuten der Region Emmental

Entspannung ist eine Fähigkeit, die man erlernen kann und im Alltag hilft, kritische Situationen erfolgreich zu bewältigen.