

Entspannungsgruppe mit Muskelrelaxation und Achtsamkeitsübungen

„Unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden stehen auf dem Spiel, wenn es uns nicht gelingt, in dieser aus den Fugen geratenen Welt wieder zur Besinnung zu kommen.“

(Jon Kabath Zinn, Professor an der University of Massachusetts Medical School in Worcester)

Beschreibung der Gruppentherapie

Hektik und Stress führen zu körperlichen und seelischen Spannungen, die das Wohlbefinden beeinflussen. Die Technik der Muskelentspannung (nach Jacobson) und das Einüben von Achtsamkeit sind gesundheitsstärkende, wissenschaftlich anerkannte Verfahren, die Entspannung ermöglichen. Praxisnah und leicht anwendbar stehen hier unser Atem, unsere Gedanken, die uns umgebenden Geräusche sowie das Erleben unseres Körpers als Einheit im Mittelpunkt.

Bei der Praxis der Achtsamkeit macht man Gebrauch von einer gerichteten Aufmerksamkeit, um Ruhe zu erfahren und auf das Bewerten unserer Gedanken und Gefühle zu verzichten.

Bei der progressiven Muskelentspannung (kurz: PMR) nach Edmund Jacobson handelt es sich um ein Verfahren, bei dem durch die bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll.

Indikation

Behandlung von psychischen Störungen wie zum Beispiel Depression, Angststörungen, Schlafstörungen und körperliche Krankheiten wie arterielle Hypertonie, chronische Schmerzen.

Wo

Klinik für Konsiliarpsychiatrie und Psychosomatik des Universitätsspitals Zürich an der Culmannstrasse 8, 8091 Zürich

Wann

Die Gruppe findet am Montag von 17:00 bis 18:30 Uhr in wöchentlichen Abständen statt und beinhaltet 6 Sitzungen. Beginn jeweils bei ausreichender Teilnehmerzahl. Bitte bequeme Kleidung (z.B. Trainingshose, T-Shirt, Pulli etc.) sowie eine Decke oder Matte mitbringen.

Leitung

Dr. med. univ. Julia Wagner, Oberärztin

Abrechnung

Die Therapie kann im Rahmen der Grundversicherung abgerechnet werden.

Anmeldung

Information und Anmeldung telefonisch unter **044 255 52 80** oder schriftlich durch den behandelnden Arzt.

Es erfolgt zunächst einzeln ein Vorgespräch zur Diagnostik und Information. Nachfolgend wird mit Ihnen besprochen, ob eine Gruppenteilnahme in Frage kommt.

Literatur

- Jeden Augenblick geniessen, Buch von Thich Nhat Hanh, Theseus Verlag
- Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, gesprochene Anleitung mit Musik, CD von Dr. med. Stefan Frucht
- Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit, Jon Kabat-Zinn, Arbor 1999 (mit einer Hör-CD).

