



Information und Anmeldung

Tel.: 2888-6363

Email: pia.michels@hopitauxschuman.lu
www.gesondheetszentrum.lu
www.gesondheetszentrum.lu/blog/

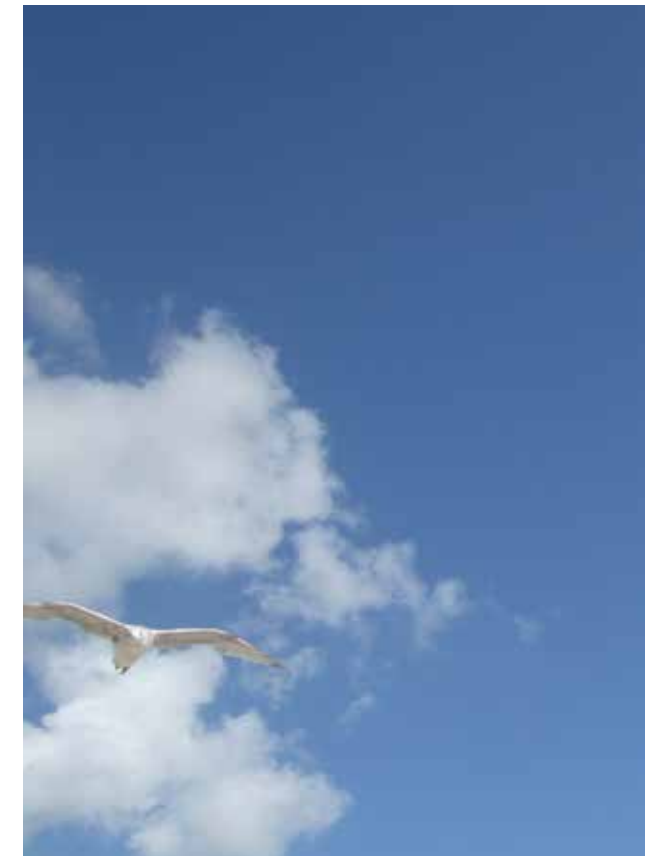
INSTITUT DE PROMOTION DE LA SANTÉ
INSTITUT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG
INSTITUTE FOR HEALTH PROMOTION



EINGANG: 44 RUE D'ANVERS

ZUGANG AUS DEM UNTERIRDISCHEN PARKING DER ZITHAKLINIK :

BITTE NEHMEN SIE DEN LIFT BIS ZUM STOCKWERK -2. AUS DEM LIFT GEHEN SIE NACH LINKS. BEIM AUSGANG SEHEN SIE EIN BLAUES GEBÄUDE. IN DIESEM NEHMEN SIE DEN LIFT BIS AUF DEN 3T STOCK ZUM EMPFANG DES ZITHAGESONDHEETSZENTRUM/PRÄVENTIV MEDIZIN.





Aktiv Entspannen zu mehr Ruhe und Gelassenheit finden

Mehr Lebensqualität, vor allem richtig entspannen lernen, Stress und Spannungen lösen.

Sie erhalten einen Überblick, über die Auslöser und Auswirkungen von Stress. Sie lernen ihre persönlichen Stressoren kennen und reflektieren ihre bisherigen Reaktionen und Verarbeitungsmuster.

Zudem werden Sie mit einer aktiven Entspannungstechnik, der Progressiven (Muskel) Relaxation nach Jacobson vertraut gemacht.

Ziele

Entspannter Umgang mit Stress.

Körperliche Unruhe und Erregung reduzieren.

Zu mehr Ruhe und Gelassenheit finden.

Senkung der Muskelspannung.

Verbesserung der Körperwahrnehmung.



Für

alle Menschen, die Spannungen abbauen wollen und ihre Lebensqualität erhöhen möchten.

Programm, Didaktik & Methodik

Lernen von Stressbewältigungsstrategien.

Praktische Entspannungsübungen (im Sitzen).

Handouts zum häuslichen Üben.



Termine und Zeitumfang

6 zusammenhängende Seminare à 60 Minuten

Anschließend besteht die Möglichkeit das Entspannungsverfahren über weitere 6 Einheiten zu vertiefen.

Anmeldung

Tel.: 28 88-6363 Fax.: 28 88-4949

Email: pia.michels@hopitauxschuman.lu

Leitung

Diplom-Psychologe

Preis

125€

wird nicht von der Gesundheitskasse (CNS) erstattet