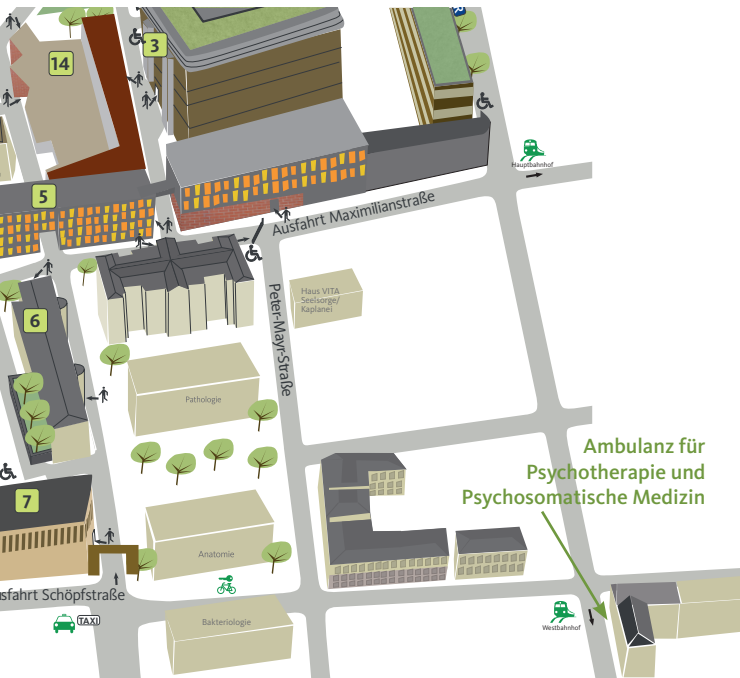


„Entspannung ist nicht nur eine Pause zwischen zwei Arbeiten, sondern eine lebenswichtige Möglichkeit des Körpers sich zu regenerieren.“

Ambulante Entspannungs- gruppe



Standort

Univ.-Klinik für Psychiatrie II
Ambulanz für Psychotherapie
und Psychosomatische Medizin
Speckbacherstraße 23 · 2. Stock
6020 Innsbruck

Universitätsklinik für Psychiatrie II
6020 Innsbruck · Anichstraße 35

Wozu Entspannungstraining?

Psychische Belastungen und Stress spielen bei der Entstehung von gesundheitlichen Beschwerden oft eine wesentliche Rolle. Entspannungstraining bietet hier einen wichtigen Schutz vor übermäßiger Beanspruchung. Es hilft dabei, Alltagsbelastungen besser zu bewältigen, stärkt die seelische sowie körperliche Gesundheit und steigert spürbar die Lebensqualität. Im Rahmen der ambulanten Entspannungsgruppe können zwei wissenschaftlich anerkannte Entspannungsmethoden erlernt werden.

Progressive Muskelentspannung

Bei der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson geht es darum, die wesentlichen Muskelgruppen des Körpers jeweils einzeln einige Sekunden lang intensiv anzuspannen und wieder zu entspannen.

Das Ziel dieser Methode ist einerseits, den Gegensatz von Anspannung und Entspannung zu erspüren und dadurch die eigene Körperwahrnehmung zu stärken und andererseits, einen angenehmen Entspannungszustand zu erreichen.

Autogenes Training

Das Autogene Training ist eine Methode zur gedanklichen Selbstentspannung. Der Begriff leitet sich vom griechischen „autos“ (selbst) und gēnos (Entstehung/ Erzeugung) ab – die Entspannung entsteht also aus dem Selbst heraus. Durch spezielle Gedankentechniken (sogen. Selbstsuggestionen) kann man lernen, Körper und Geist gezielt in einen Zustand der Ruhe und Entspannung zu bringen.

Zielgruppe

Entspannungstraining eignet sich zur Gesundheitsförderung und Stressbewältigung. Es wird besonders empfohlen bei Beschwerden wie Schlaflosigkeit, Spannungskopfschmerz, Migräne, allgemeinen Spannungsgefühlen, Nervosität und Angstzuständen.

Da es sich um ein Training handelt, ist das aktive Einüben der Technik, eine positive Einstellung und die Bereitschaft „sich fallen zu lassen“ grundlegend für den Erfolg

Organisatorisches

- **Gruppengröße:** Maximal 12 Personen
- **Dauer:** Progressive Muskelentspannung: 5 Termine jeweils 1 Stunde
Autogenes Training: 7 Termine jeweils 1 Stunde
- **Abrechnung:** Für alle sozialversicherten Patient:innen ist die Leistung kostenlos. Die Abrechnung für nicht sozialversicherte Patient:innen erfolgt nach der ambulanten Gebührenverordnung des Landes Tirol für seine Krankenhäuser.
- **Ort:** Gruppenraum · Standort Speckbacherstraße 23

Information und Anmeldung

Univ.-Klinik für Psychiatrie II
Ambulanz für Psychotherapie
und Psychosomatische Medizin
Speckbacherstraße 23 · 2. Stock
6020 Innsbruck

Ambulanzsekretariat
Telefon +43 50 504-261 17