

Mentale Entspannungs- gruppe



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. In diesem Zusammenhang kann Entspannungstraining hilfreich sein, da Entspannung für den Organismus einen Schutz vor übermäßiger Beanspruchung bieten kann. Gleichzeitig kann so die Fähigkeit, Alltagsbelastungen in günstiger Weise zu bewältigen, verbessert und dadurch die Gesundheit gestärkt und die Lebensqualität erhöht werden.

Regelmäßiges Entspannungstraining kann dazu beitragen, die seelische und körperliche Gesundheit zu schützen und zu stärken.

Mentale Entspannungstechniken

Mentale Entspannungstechniken können helfen, innere Spannungen zu reduzieren und zu mehr Gelassenheit im Alltag beitragen.

Mit Achtsamkeitsübungen, Körperwahrnehmung, positiven Affirmationen und tiefergehenden Entspannungsmethoden, die auch zu Hause geübt werden sollen, können innere Ruhe und Gelassenheit gestärkt werden.

Zielgruppe

Neben Menschen, die das Entspannungstraining zur Stressbewältigung nutzen möchten, ist es ebenso jenen zu empfehlen, die unter Schlaflosigkeit, Spannungskopfschmerz, Migräne, allgemeinen Spannungsgefühlen, Nervosität und Angstzuständen leiden.

Durch die Entspannung kann zudem eine Absenkung des Blutdrucks, der Puls- und Atemfrequenz, die Abnahme von emotionalem Stress sowie eine Verbesserung der Lern- und Merkfähigkeit erreicht werden.

Organisatorisches

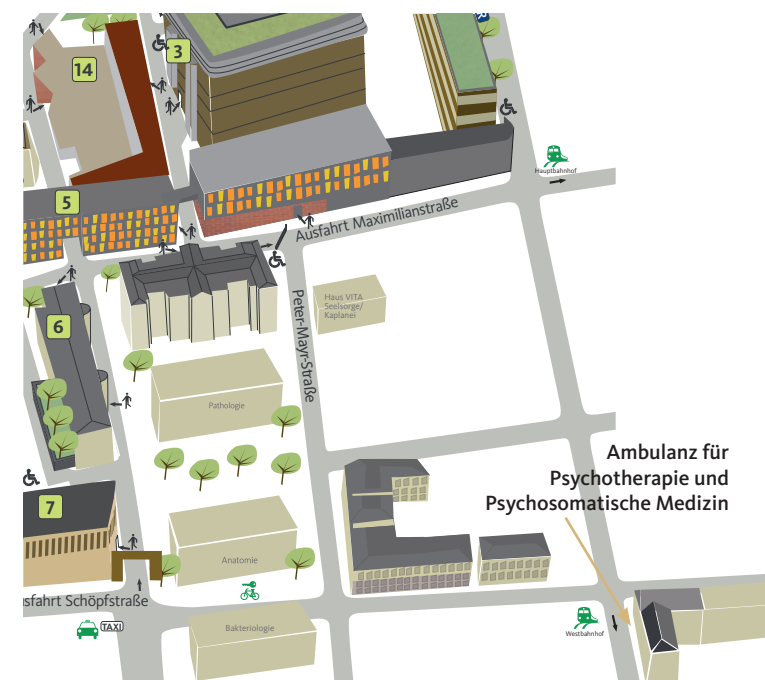
- **Gruppengröße:** Maximal 10 – 12 Personen
- **Dauer:** 7 Termine, jeweils 1,5 Stunden
- **Abrechnung:** Für alle sozialversicherten Patient:innen ist die Leistung kostenlos. Die Abrechnung für nicht sozialversicherte Patient:innen erfolgt nach der ambulanten Gebührenverordnung des Landes Tirol für seine Krankenhäuser.
- **Ort:** Gruppenraum · 1. Stock
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

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



Standort

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