

Entspannungs- gruppe

Einführung in die Progressive
Muskelentspannung und das
Autogene Training



Interdisziplinäres Adipositas-Zentrum Ostschweiz

Spital Rorschach
Heidenerstrasse 11
9400 Rorschach
Tel. 071 858 36 24

Rückmeldung zum Entspannungskurs

- Ich melde mich zum Entspannungskurs an
- Ich habe zu einem späteren Zeitpunkt Interesse, bitte informieren Sie mich
- Ich habe kein Interesse am Entspannungskurs

Name Vorname

Adresse

PLZ, Wohnort

Tel.Nr.

Konzept

Das Autogene Training und die Progressive Muskelentspannung sind die beiden klinisch bedeutsamsten Entspannungsverfahren. Beide Methoden sind leicht erlernbar und können jederzeit selbst angewendet werden. In diesem Kurs sollen jeweils 6 Stunden den beiden Verfahren gewidmet werden, damit die Teilnehmer herausfinden können mit welcher Methode sie besser entspannen. Zudem soll gezeigt werden wie beide Methoden miteinander kombiniert werden können.

Auf der psychologischen Ebene wird in der Entspannungsreaktion Gelassenheit, Zufriedenheit und Wohlbefinden erlebt und zugleich die Konzentrationsfähigkeit und die körperliche Wahrnehmung verbessert.

Ein simpler Trainingseffekt bewirkt, dass je häufiger die Übungen durchgeführt werden, desto positiver auch deren Auswirkungen sind. Somit ist es möglich, die erlernten Entspannungstechniken gut in den Alltag zu integrieren und sie zudem in stressigen Situationen zur gezielten Stressreduktion einzusetzen.

Ziele

- Ruhe und Entspannung
- Stressabbau
- Verbesserung der Körperwahrnehmung

Daraus folgende Ziele:

- Steigerung des Selbstwertgefühls
- Steigerung der Lebensfreude
- Verbesserung der Konzentration
- Steigerung der Selbstwirksamkeit
- Stärkung des Immunsystems

Autogenes Training

Autogenes Training ist eine von J. H. Schultz entwickelte Methode der „konzentrativen Selbstentspannung“. Der Übende konzentriert sich auf kurze formelhafte Vorstellungen, die einige Zeit langsam wiederholt werden, wie zum Beispiel „Die Arme und Beine sind schwer.“ oder „Die Atmung geht ruhig und gleichmäßig.“

Durch diese stufenweise erlernbaren autosuggestiven Übungen lassen sich Muskelspannung, Puls, Atem und Durchblutung positiv beeinflussen, was eine allgemeine körperliche und psychische Entspannung bewirkt.

Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Bei der progressiven Muskelentspannung nach Edmund Jacobson handelt es sich um ein Verfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht wird.

Die Konzentration der Person wird dabei auf den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung gerichtet und auf die Empfindungen, die mit diesen unterschiedlichen Zuständen einhergehen. Ziel des Verfahrens ist eine Senkung der Muskelspannung unter das normale Niveau aufgrund einer verbesserten Körperwahrnehmung.

Ort, Ablauf und Dauer

Erster Treffpunkt: Adipositas-Zentrum (Spital Rorschach), Haus B, 2. Stock, Anmeldung.

12 Treffen, max. 5 Teilnehmer.

Dauer pro Treffen: 60 min.

Bequeme Kleidung mitbringen.

Im Anschluss daran besteht die Möglichkeit an weiteren offenen, 14-tägig stattfindenden Treffen teilzunehmen, die der Vertiefung und Übung dienen.

Anmeldung und Leitung

Anmeldung und weitere Informationen zu den Kursbeginn im Sekretariat.

Leitung: Psychologin