

**Entspannungstraining
in Gruppen**



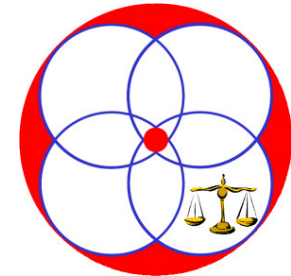
**Praxisgemeinschaft
Fluhmattweg 4**



**Praxisgemeinschaft
Fluhmattweg
Luzern**

**Progressive
Muskelentspannung
nach Jacobson**

**Entspannungstraining
in Gruppen**



Kurze Beschreibung der Methode

Die Progressive Muskelentspannung (PME) ist eine bewährte Entspannungsmethode vergleichbar mit dem Autogenen Training (AT). Im Gegensatz zum AT können die einfachen Rituale rasch einmal in den Alltag integriert werden. Die PME ist einfach zu lernen und richtet sich an Personen, die unter alltäglichem Stress oder an psychosomatischen Symptomen leiden. Sie hat sich auch bei Personen mit Ängsten, Schlafstörungen, Migräne oder chronischen Schmerzen als hilfreich erwiesen.

Der Kurs vermittelt neben den nötigen Voraussetzungen zum selber üben unter anderem auch Einsicht in die psychosomatischen Zusammenhänge störender Körpersymptome, theoretische Grundlagen zum Verständnis von Stress und deren Bewältigung und wichtige schlafhygienische Grundsätze.

Zielgruppe:

Personen, die unter Stress, Ängsten, Schlafstörungen, psychosomatischen Störungen oder chronischen Schmerzen leiden.

Zeit:

Gruppe A:
jeweils Freitags 18.00 – 19.30 Uhr
Gruppe B:
jeweils Samstags 12.15 – 13.45 Uhr

Dauer:

8 Sitzungen à 90 Minuten
in 1-2wöchentlichen Abständen

Beginn:

ca. alle 2 - 3 Monate beginnt eine neue Gruppe

Ort:

Praxisgemeinschaft Fluhmattweg 4
in Luzern (nähe Löwencenter)

Anzahl TN:

ca. 10-12 Personen

Leitung:

Dr.med. Peter Grob
FMH Innere Medizin
FMH Psychiatrie/Psychotherapie
Psychosomatik APPM

Kosten:

Für Selbstzahler 300.- Fr.
Je nach Diagnose kann der Kurs über die Krankenkasse abgerechnet werden

Anmeldung für das
Entspannungstraining PMR in der

Gruppe A, Freitags

Gruppe B, Samstags

Name:

Vorname:

Geburtsdatum:

Strasse:

PLZ/Ort:

Telefon:

Datum:

Unterschrift:

Bitte einsenden an:
Frau Ruth Emmenegger
Praxis Dr.med. Peter Grob
Fluhmattweg 4, 6004 Luzern
Fax 041 / 410 88 27
Tel. 041 / 410 85 08