

## Stressreduktion für Menschen mit einer psychischen Erkrankung

Entspannungskurs „Progressive Muskelentspannung“ startet bald – jetzt anmelden!

<b>Start:</b>	15.02.2024 15.30-16.30 Uhr
<b>Zeitraum:</b>	10 Termine a 60 min
<b>Kursgebühr:</b>	120 € oder AOK Gutschein
<b>Ort:</b>	GESOP, Gasanstaltstraße 8b, 01237 Dresden
<b>Anmeldung:</b>	Sylke Kutschale, 0151-57612355, <a href="mailto:kutschale@gesop-dresden.de">kutschale@gesop-dresden.de</a>



Kursleitung Sylke Kutschale

### Unsere Angebote:

**Autogenes Training nach Schultz** Autogenes Training ist eine medizinisch anerkannte Entspannungsmethode und kann von jedem erlernt werden, der sich konzentrieren kann. Ziel ist es, uns selbst nach einer schwierigen Situation durch Konzentration auf den Körper wieder zurück in einen Zustand der Ruhe und Erholung zu bringen.

**Progressive Muskelentspannung nach Jacobson** Psychischer Stress verspannt auch unseren Körper, unsere Muskulatur. Dies kann zu Blockaden und Schmerzen führen. Durch ein bewusstes Anspannen und Entspannen bestimmter Muskelgruppen kann wieder ein Zustand tiefer Entspannung erreicht werden, so dass wir ruhiger und gelassener werden.

### Wie läuft ein Präventionskurs ab?

Unsere Kurse umfassen 10 Einheiten a 60 min. Diese finden in der Regel wöchentlich oder 14-tägig statt. Das Angebot richtet sich speziell an Menschen, welche aufgrund einer psychischen Erkrankung in einem geschütztem Setting Entspannungsmethoden erlernen möchten. Unser schöner heller Seminarraum ist mit Yogamatten und Decken ausgestattet. Im Kurs erlernen Sie eine Entspannungstechnik, welche Sie zu Hause erfolgreich anwenden können. Unsere zertifizierte Kursleiterin bringt viel Erfahrungswissen aus ihrer langjährigen Tätigkeit als Körpertherapeutin und Entspannungstrainerin mit.

**Zielstellungen**

- Verbesserte Körperwahrnehmung / Stressabbau
- Lösen von Spannungen in Körper und Seele
- Abbau von Ängsten, innere Ruhe und Zentrierung
- Positiver Einfluss bei Bluthochdruck, Kopf- und Rückenschmerzen, Schlafstörungen

**Voraussetzungen:** Lernbereitschaft, Offenheit für Entspannungsübungen auf der Yogamatte, lockere Kleidung

**Ausschlusskriterien:** Menschen mit einer akuten Psychose, Schizophrenie, Abstinenzregel bei Suchterkrankung

**Gesetzliche Grundlagen und Finanzierung**

Unsere Präventionskurse können nach §20 SGB V von den Krankenkassen bezuschusst werden. Für AOK-Versicherte besteht die Möglichkeit, einen Gutschein anzufordern. Bei Kursstart ist die Kursgebühr von 120 Euro zu zahlen bzw. ein Gutschein vorzulegen. Nach erfolgreichem Abschluss wird eine Teilnahmebescheinigung ausgehändigt. Mit dieser kann bei der Krankenkasse eine Rückerstattung der Kursgebühr beantragt werden.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Sylke Kutschale