

Luzerner Psychiatrie AG

Entspannung und Selbstregulation

Gruppenangebot – Daten 2024

Luzerner Psychiatrie AG | Klinik Luzern | Areal Kantonsspital 11 | 6000 Luzern 16 | www.lups.ch

Block 1

Dienstag	16. Januar 2024	16.00 – 17.00 Uhr	PMR (progressive Muskelentspannung)
Dienstag	30. Januar 2024	16.00 – 17.00 Uhr	Atemübungen
Dienstag	13. Februar 2024	16.00 – 17.00 Uhr	Imagination
Dienstag	27. Februar 2024	16.00 – 17.00 Uhr	Bodyscan

Block 2

Dienstag	12. März 2024	16.00 – 17.00 Uhr	PMR (progressive Muskelentspannung)
Dienstag	26. März 2024	16.00 – 17.00 Uhr	Atemübungen
Dienstag	09. April 2024	16.00 – 17.00 Uhr	Imagination
Dienstag	23. April 2024	16.00 – 17.00 Uhr	Bodyscan

Block 3

Dienstag	07. Mai 2024	16.00 – 17.00 Uhr	PMR (progressive Muskelentspannung)
Dienstag	21. Mai 2024	16.00 – 17.00 Uhr	Atemübungen
Dienstag	04. Juni 2024	16.00 – 17.00 Uhr	Imagination
Dienstag	18. Juni 2024	16.00 – 17.00 Uhr	Bodyscan

Block 4

Dienstag	02. Juli 2024	16.00 – 17.00 Uhr	PMR (progressive Muskelentspannung)
Dienstag	16. Juli 2024	16.00 – 17.00 Uhr	Atemübungen
Dienstag	30. Juli 2024	16.00 – 17.00 Uhr	Imagination
Dienstag	13. August 2024	16.00 – 17.00 Uhr	Bodyscan

Block 5

Dienstag	03. September 2024	16.00 – 17.00 Uhr	PMR (progressive Muskelentspannung)
Dienstag	17. September 2024	16.00 – 17.00 Uhr	Atemübungen
Dienstag	01. Oktober 2024	16.00 – 17.00 Uhr	Imagination
Dienstag	15. Oktober 2024	16.00 – 17.00 Uhr	Bodyscan

entspannen
& fokussieren

Luzerner
Psychiatrie **lups.ch**
Luzern | Obwalden | Nidwalden

Auskunft

Dr. med. Daniela Lazzarini, Leitende Ärztin K&L-Dienst, Luzerner Psychiatrie,
daniela.lazzarini@lups.ch

Anmeldung

Eine Anmeldung ist erforderlich | Kliniksekretariat T 058 856 44 31 | klinik.luzern@lups.ch

Durchführungsort

Luzerner Psychiatrie AG | Klinik Luzern, Haus 11 | Gruppenraum E21
Areal Kantonsspital 11 | 6000 Luzern 16



Luzerner Psychiatrie AG | Klinik Luzern | Areal Kantonsspital 11 | 6000 Luzern 16 | www.lups.ch