



entspannen
& fokussieren

Gruppenkurs – Entspannung und Selbstregulation

Ein Gruppenangebot der Stationären Dienste

Luzerner
Psychiatrie **lups.ch**

Luzern | Obwalden | Nidwalden

Beziehung im Mittelpunkt

Selbstregulation

In zahlreichen wissenschaftlichen Studien ist die positive Wirkung aktiver Entspannungsverfahren bei multiplen Symptomen und verschiedenen Erkrankungen belegt.

Die Fähigkeit, eigene Emotionen und deren körperliche Effekte selbständig auszugleichen, kann unseren Körper und unsere Psyche enorm entlasten.

Entsprechende Übungen können helfen, mit weniger Überforderung und Leidensdruck auch schwierige Situationen zu meistern. Die Kursleiterinnen vermitteln Übungen zur Entspannung und Selbstregulation.

In ein bis drei Sitzungen erlernen die Teilnehmenden die selbständige Anwendung der vermittelten Techniken. Mit der regelmässigen Anwendung kann das Wohlbefinden gesteigert, Symptome positiv beeinflusst und die Selbstheilungskräfte unterstützt werden.

Das Angebot richtet sich an Patientinnen und Patienten sowie an interessierte Mitarbeitende.



Übungen können helfen, mit weniger Überforderung und Leidensdruck auch schwierige Situationen zu meistern. (Symbolbild)

Die Gruppe eignet sich für Menschen

- mit Immunerkrankungen (Allergien, entzündlichen Darmerkrankungen, rheumatischen Beschwerden)
- mit Schmerzsyndromen verschiedenen Ursprungs
- mit Nebenwirkungen im Rahmen der onkologischen Behandlung
- mit kardiologischen Erkrankungen
- mit Schlafstörungen, Angstsymptomen
- die sich auf eine Operation vorbereiten wollen
- mit einer Stressfolgeerkrankung
- mit somatischen Belastungsstörungen

Leitung

Erfahrene Psychotherapeutinnen aus dem K&L Dienst der *lups* und der Psychoonkologie des LUKS

Durchführung

Die Gruppe findet im Gruppenraum E21 der Luzerner Psychiatrie, Haus 11, statt. Die aktuellen Durchführungsdaten entnehmen Sie dem Beilageblatt.

Gruppengrösse

Maximal 10 Personen, jedoch mindestens 3 Personen.

Es handelt sich um eine offene Gruppe. Eine Anmeldung ist beim Kliniksekretariat der Luzerner Psychiatrie erforderlich.

Auskünfte

Für Auskünfte stehen Ihnen die Mitarbeitenden des K&L Dienstes gerne zur Verfügung.

Kliniksekretariat: T 058 856 44 31
klinik.luzern@lups.ch



Luzerner Psychiatrie AG

Klinik Luzern, Haus 11
 Gruppenraum E21
 Areal Kantonsspital 11
 6000 Luzern 16

Anmeldung

Luzerner Psychiatrie AG, Klinik Luzern
 Kliniksekretariat, Areal Kantonsspital 11
 6000 Luzern 16, T 058 856 44 31
linik.luzern@lups.ch

Kosten

Die Kosten werden von den
 Krankenkassen übernommen.

Luzerner Psychiatrie AG | K&L Dienst
 Areal Kantonsspital 11 | 6000 Luzern 16 | www.lups.ch

Luzerner
 Psychiatrie ***lups.ch***

Luzern / Obwalden / Nidwalden

Beziehung im Mittelpunkt