

Pressemitteilung
Terminhinweis

Entspannt mit Progressiver Relaxation

Institut für Physikalische Therapie, Prävention und Rehabilitation bietet ab 13. April 2010 Kurs zur Gesundheitsförderung durch Entspannungsverfahren

(Mainz, 30. März 2010, tr) Ab 13. April 2010 bietet das Institut für Physikalische Therapie, Prävention und Rehabilitation der Universitätsmedizin der Johannes Gutenberg-Universität Mainz den Kurs „Progressive Relaxation“ an und erweitert damit sein bestehendes Kursangebot um den Schwerpunkt Entspannung. Der Kurs umfasst zehn Termine, die jeweils dienstags zwischen 17.00 Uhr und 18.00 Uhr stattfinden. Veranstaltungsort ist der Kursraum im Untergeschoß des Gebäudes 505 der Universitätsmedizin Mainz (Langenbeckstr. 1, 55131 Mainz). Das Angebot ist bei zahlreichen Krankenkassen als Präventionsleistung anerkannt. Bei regelmäßiger Teilnahme bezuschussen diese Krankenkassen ihren Mitgliedern die Teilnahme an diesem Angebot. Interessierte können sich telefonisch unter 06131 17-2085 anmelden. Da der Kurs mit einer Einführungsveranstaltung beginnt, ist der Einstieg nur zum jeweiligen Starttermin möglich.

Die Progressive Relaxation ist ein leicht zu erlernendes Entspannungsverfahren, bei dem die Aufmerksamkeit gezielt auf die Unterschiede zwischen Anspannung und Entspannung der Muskulatur gelenkt wird. Hierdurch kann die Entspannung bewusst erlebt werden, die Körperwahrnehmung wird verbessert sowie das allgemeine Wohlbefinden gefördert. Muskuläre Anspannungszustände können früher und genauer erkannt werden und damit aktiv vermieden oder reduziert werden. Ergänzt wird die Präventionsgruppe durch hilfreiche Atemübungen, Achtsamkeitsübungen, Imaginationsübungen und Phantasiereisen. Elemente der Stressbewältigung werden nach Bedarf eingesetzt.

Der Kursleiter Bernd Kappis ist als Diplom-Psychologe seit 1999 Mitarbeiter der Universitätsmedizin Mainz, zunächst in der Psychosomatischen Medizin und seit 2006 im Bereich Schmerztherapie (Anästhesiologie), wo er regelmäßig Gruppenangebote betreut.

Wir bitten um redaktionellen Terminhinweis und Terminankündigung im Veranstaltungskalender!

Kontakt

Dr. Ulrich Betz

Leiter des Instituts für Physikalische Therapie, Prävention und Rehabilitation

Telefon 06131 17-2356, Telefax 06131 17-472356

E-Mail: ulrich.betz@unimedizin-mainz.de

Internet: www.unimedizin-mainz.de/physikalische-therapie