

Pressemitteilung
Terminhinweis

Kurs „Progressive Relaxation“ geht in neue Runde

Gesundheitsförderung durch Entspannungsverfahren am Institut für Physikalische Therapie, Prävention und Rehabilitation

(Mainz, 07. September 2010, tr) Ab 21. September bietet das Institut für Physikalische Therapie, Prävention und Rehabilitation der Universitätsmedizin Mainz erneut den Kurs „Progressive Relaxation“ an. Der Kurs umfasst zehn Termine, die jeweils dienstags zwischen 17.00 Uhr und 18.00 Uhr im Kursraum im Untergeschoss des Gebäudes 505 der Universitätsmedizin (Langenbeckstr. 1, 55131 Mainz) stattfinden. Die Kosten betragen 100 Euro. 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 und Psychologischer Psychotherapeut seit 1999 Mitarbeiter der Universitätsmedizin, zunächst in der Psychosomatischen Medizin und seit 2006 im Bereich Schmerztherapie (Anästhesiologie), wo er regelmäßig Gruppenangebote betreut.

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

Pressekontakt

Tanja Rolletter, Stabsstelle Kommunikation und Presse Universitätsmedizin Mainz,
Telefon 06131 17-7424, Fax 06131 17-3496, E-Mail: pr@unimedizin-mainz.de

Über die Universitätsmedizin der Johannes Gutenberg-Universität Mainz

Die Universitätsmedizin der Johannes Gutenberg-Universität Mainz ist die einzige Einrichtung dieser Art in Rheinland-Pfalz. Mehr als 60 Kliniken, Institute und Abteilungen sowie zwei Einrichtungen der medizinischen Zentralversorgung – die Apotheke und die Transfusionszentrale – gehören zur Universitätsmedizin Mainz. Mit der Krankenversorgung untrennbar verbunden sind Forschung und Lehre. Rund 3.500 Studierende der Medizin und Zahnmedizin werden in Mainz kontinuierlich ausgebildet. Weitere Informationen im Internet unter www.unimedizin-mainz.de