

Ambulante Entspannungs- gruppe

Univ.-Klinik für Medizinische Psychologie

Klinikdirektor: Univ.-Prof. Dr. Gerhard Schüßler

6020 Innsbruck · Schöpfstraße 23a

Telefon: +43 50 504-261 17 (Ambulanz-Sekretariat)

Wozu Entspannungstraining?

Psychische Belastungen und Stress spielen bei der Entstehung von gesundheitlichen Beschwerden oft eine wesentliche Rolle. In diesem Zusammenhang kann Entspannungstraining hilfreich sein, da Entspannung für den Organismus einen Schutz vor übermäßiger Beanspruchung bieten kann. Gleichzeitig kann so die Fähigkeit, Alltagsbelastungen in günstiger Weise zu bewältigen, verbessert und dadurch die Gesundheit gestärkt und die Lebensqualität erhöht werden.

Regelmäßiges Entspannungstraining kann dazu beitragen, die seelische und körperliche Gesundheit zu schützen und zu stärken.

Progressive Muskelentspannung

Ein Entspannungsverfahren, das leicht und in kurzer Zeit erlernt werden kann, ist die progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Dabei geht es darum, die wesentlichen Muskelgruppen des Körpers jeweils einzeln einige Sekunden lang intensiv anzuspannen. Es folgt eine etwas längere Ruhe- und Entspannungsphase und danach die Anspannung der nächsten Muskelgruppe.

Das Ziel dieser Methode ist es einerseits, den Gegensatz von Anspannung und Entspannung zu erspüren und dadurch die eigene Körperwahrnehmung zu sensibilisieren und andererseits, einen angenehmen Entspannungszustand zu erreichen. Dafür ist regelmäßiges Üben unerlässlich.

Zielgruppe

Neben Menschen, die das Entspannungstraining für eine allgemeine Gesundheitsprophylaxe und zur Stressbewältigung nutzen möchten, ist es ebenso jenen zu empfehlen, die unter Schlaflosigkeit, Spannungskopfschmerz, Migräne, allgemeinen Spannungsgefühlen, Nervosität und Angstzuständen leiden.

Durch die Entspannung kann zudem eine Absenkung des Blutdrucks, der Puls- und Atemfrequenz, die Abnahme von emotionalem Stress sowie eine Verbesserung der Lern- und Merkfähigkeit erreicht werden.

Organisatorisches

- **Gruppengröße:** Maximal 10 Personen
- **Dauer:** 5 aufeinanderfolgende Treffen jeweils Montag von 14.30 bis 15.30 Uhr.
- **Abrechnung:** Die Abrechnung erfolgt über Krankenschein.
- **Ort:** Univ.-Klinik für Medizinische Psychologie, Innsbruck, Speckbacherstraße 23, 3. Stock, Gruppenraum

Information und Anmeldung

Ambulanz-Sekretariat
der Univ.-Klinik für Medizinische Psychologie
6020 Innsbruck · Schöpfstraße 23a · Parterre
Telefon +43 50 504-261 17

„Entspannung ist nicht nur eine Pause zwischen zwei Arbeiten, sondern eine lebenswichtige Möglichkeit des Körpers sich zu regenerieren.“

