

Traumasesensitive Entspannungskurse im

Psychotrauma Zentrum
Leipzig e.V.



Zum Jahresbeginn 2016 starten drei traumasensitive Entspannungskurse im PTZ, die von den gesetzlichen Krankenkassen zu 70 - 100 % als Präventionsmaßnahme bezuschusst werden.

Im Mittelpunkt der Kurse steht die Progressive (Muskel-) Relaxation, die als körpertherapeutische Entspannungstechnik zu mehr Wohlbefinden und Ruhe im Alltag, als auch zu einem verbesserten Körperempfinden beiträgt.

Durch kontrollierte und sanfte Bewegungsabläufe können körperliche Verspannungen dauerhaft gelockert, innere Schmerzzustände gemildert und die Entspannungsfähigkeit in unterschiedlichsten Lebenssituationen verbessert werden. Das Wirkungsprinzip der PMR beruht auf der bewussten Anspannung und Entspannung einzelner Muskelgruppen, um ein Gefühl für den Spannungszustand der Muskulatur zu entwickeln und diesen willentlich beeinflussen zu können. Wegen der kontrollierten Eigensteuerung eignet sich die PMR im Vergleich zu anderen Entspannungstechniken besonders für Menschen mit belastenden Erfahrungen und führt zu raschen und dauerhaften Erfolgen, die zur eigenen Stabilisierung genutzt werden können.

Die Kursinhalte werden mit körperorientierten Achtsamkeits- und Erdungstechniken verbunden und richten sich auch an Menschen, die nicht unter einer Traumafolgestörung leiden und körperliche, sowie geistige Entspannung im Alltag finden möchten.

Anmeldung

Florian Schluckebier Zertifizierter Kursleiter für Entspannungsverfahren und Stresspräventionskurse / Psychologe B.Sc. / Traumafachberater in Ausbildung

0176 / 21 25 36 95

entspannungskurse.ptz@gmail.com

Kursdaten

10 Einheiten zu je 60 Minuten

Maximal 8 Teilnehmer je Kurs

Kosten

100 Euro, die bei regelmäßiger Teilnahme von den gesetzlichen Krankenkassen zu 70 – 100 % getragen werden. Bei finanziellen Engpässen wenden Sie sich bitte an uns, damit wir eine gemeinsame Lösung finden.

Die Kurse finden zu folgenden Zeiten an den angegebenen Terminen im PTZ (Zschochersche Straße 1b, 04177 Leipzig) statt:

Kurs 1

Dienstags, 16:30 – 17:30 Uhr

05.01.16 / 12.01. / 19.01. / 02.02. /
09.02. / 16.02. / 23.02. / 08.03. /
15.03. / 22.03.

Kurs 2

Dienstags, 17:45 – 18:45 Uhr

05.01.16 / 12.01. / 19.01. / 02.02. /
09.02. / 16.02. / 23.02. / 08.03. /
15.03. / 22.03.

Kurs 3

Donnerstags, 19:15 – 20:15 Uhr

07.01.16 / 14.01. / 21.01. / 04.02. /
11.02. / 18.02. / 25.02. / 03.03. /
10.03. / 17.03.