



# AMBULATORIUM PSYCHOSOMATIK ST.GALLEN

Rehabilitation. Kliniken Valens.



**Gruppentherapie**  
Entspannungsgruppe PMR  
und Imagination

## Gruppentherapie

# Entspannungsgruppe PMR und Imagination

**Sie möchten im Anschluss an Ihre Rehabilitation oder Behandlung weiterhin regelmäßig Entspannungstechniken trainieren oder diese ambulant neu erlernen?**

**Wir bieten Ihnen ein Entspannungs- und Achtsamkeitstraining in der Gruppe an. Dieses Angebot besteht aus zwei Teilen, einem aktiveren Teil in Form von PMR zur Körperentspannung und einem passiveren Teil in Form von Imagination zum Training der mentalen Selbstwirksamkeit.**

### **Was ist PMR?**

Bei der Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobsen (PMR) wird der Entspannungszustand durch systematische Anspannung und anschließende Entspannung einzelner Muskelgruppen erreicht.

### **Was ist Imagination?**

Unter der Imagination versteht man Übungen aus dem Bereich der Psychotherapie. Sie zählt zu den sogenannten Skills und wird auch oft als Imaginationsübung bezeichnet. Man macht sich hierbei die Vorstellungskraft des Menschen zunutze.

### **Ziele**

- ▶ Stärkung der Körperwahrnehmung
- ▶ Aktive körperliche Entspannung
- ▶ Verbesserung der Selbstregulierung
- ▶ Steigerung der Selbstwirksamkeit

**«Kann bei alltäglichen Stress- und Belastungssituationen sowie Schmerzen oder Schlafstörungen hilfreich sein.»**



## Teilnahme und Anmeldung

Dieses Gruppentraining eignet sich für Menschen mit körperlicher und psychischer Unruhe, Anspannung und Nervosität. Es kann bei alltäglichen Stress- und Belastungssituationen sowie Schmerzen oder Schlafstörungen hilfreich sein.

- ▶ Dauer: 60 Minuten
- ▶ 1 Mal wöchentlich  
(gemäss Zeiten auf der Website)
- ▶ Einstieg grundsätzlich jederzeit möglich
- ▶ Max. 8 Teilnehmende

### **Ambulatorium Psychosomatik**

Wassergasse 44, 9000 St.Gallen  
1. Stock: Gruppenraum «Säntis»

### **Kontakt**

T +41 58 511 60 02  
zuweisungstelefon.gais@kliniken-valens.ch

### **Gruppenleitung**

Yvonne Leist  
Dipl. Pflegefachfrau HF PsyKP



aktuelle Zeiten unter:  
[klinik-gais.ch/ambulatorium-psychosomatik](https://www.klinik-gais.ch/ambulatorium-psychosomatik)

### **Kostenübernahme**

Unsere Gruppentherapien werden von den Krankenkassen übernommen. Wir benötigen eine ärztliche Zuweisung.

### **Ambulatorium Psychosomatik St.Gallen**

Wassergasse 44

CH-9000 St.Gallen

T +41 58 511 60 00

zuweisungstelefon.gais@kliniken-valens.ch

[www.klinik-gais.ch/ambulatorium-psycho-somatik](http://www.klinik-gais.ch/ambulatorium-psycho-somatik)

 **KLINIKEN VALENS**

**Gemeinsam Schritt für Schritt weiter.**