



AMBULATORIUM PSYCHOSOMATIK ST.GALLEN

Rehabilitation. Kliniken Valens.



Gruppentherapie
Qi Gong und Bodyscan

Gruppentherapie

Qi Gong und Bodyscan

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 Qi Gong als Training der Selbstregulation und einem passiveren Teil in Form von Bodyscan zur Körperbewusstwerdung.

Was ist Qi Gong?

Qi Gong ist eine uralte chinesische Technik, in der Bewegungen, Atmung und Konzentration verknüpft werden, um den Körper zu stärken und den Geist zu beruhigen.

Was ist Bodyscan?

Der Bodyscan ist eine Achtsamkeitsübung, bei der die Aufmerksamkeit auf verschiedene Bereiche des Körpers gerichtet wird. Dabei registrieren die Übenden sorgfältig und achtsam alle auftauchenden inneren Erfahrungen.

Ziele

- ▶ Stärkung der Körperwahrnehmung
- ▶ Verbesserung der Selbstregulierung und Selbstwirksamkeit
- ▶ Ruhigere Atmung
- ▶ Steigerung der inneren Ruhe

«Verbesserung der Selbstregulierung und Selbstwirksamkeit.»



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: 75 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

 **KLINIKEN VALENS**

Gemeinsam Schritt für Schritt weiter.