
In der **Entspannungsgruppe** können Sie folgende Entspannungstechniken kennen lernen:

Wir entführen Sie auf eine Reise in die Phantasie. Sie hören eine Geschichte, vielleicht eine schöne Musik dazu.

Beim Autogenen Training leiten wir Sie an, durch gezielte Konzentration auf bestimmte Körperempfindungen einen tiefen heilsamen Entspannungszustand zu erreichen.

Progressive Muskelentspannung ist eine besonders leicht erlernbare Methode, bei der Sie durch gezieltes Anspannen und wieder Entspannen von bestimmten Muskelgruppen den Zustand des Loslassens besonders gut erleben können.

Mit Atemübungen zeigen wir Ihnen, wie Sie schnell, an jedem Ort und für andere ganz "unauffällig" ruhig werden können.

Verschiedene Übungen zur Stärkung Ihrer Selbstheilungskräfte runden das Angebot ab.

Wo findet die Gruppe statt?

Im Balsam-Zimmer 314,
Gebäude 4130, 3.OG,
(über Station Hämel)

Das aktuelle Wochenprogramm für alle Gruppen (Bewegung, Entspannung, Beratung) finden Sie am Schwarzen Brett Ihrer Station!

Bitte bringen Sie zu allen Veranstaltungen Ihre Brille mit.

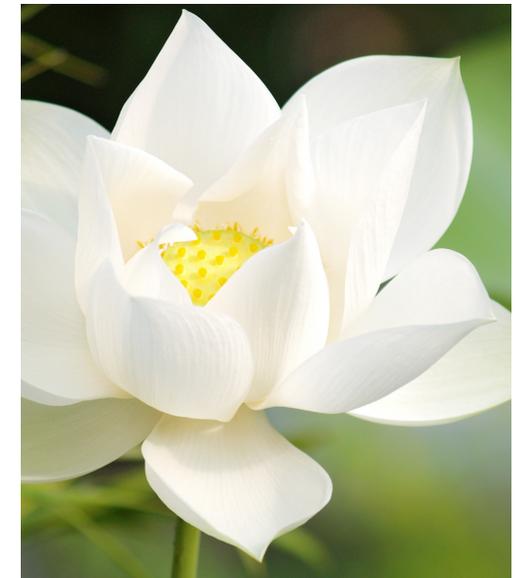
Sie sind herzlich eingeladen!
Vorerfahrung nicht erforderlich

Besuchen Sie uns auch auf:
<http://balsam.klinikum.uni-heidelberg.de>



UniversitätsKlinikum Heidelberg

Balsam für Haut und Seele



Ein Projekt der
Universitäts-Hautklinik Heidelberg

Liebe Patientin, Lieber Patient,

Ein zentrales Merkmal chronischer Erkrankungen ist, dass die Beeinträchtigung des Menschen nicht auf körperliche Beschwerden begrenzt ist, sondern gleichfalls psychische, soziale und ökonomische Konsequenzen zur Folge hat. Das Leben mit einer chronischen Erkrankung ist über lange Lebensspannen hinweg geprägt von der Verlaufscharakteristika stabiler und instabiler Phasen bis hin zu krisenhaften Episoden. Verminderte Belastbarkeit, Beeinträchtigung der selbständigen Lebensführung und der Alltagsbewältigung sind dabei von zentraler Bedeutung.

Wir, das Personal der Uni-Hautklinik, wollen Ihnen heute ein Angebot zu Ihrer Gesundheitsförderung machen!

Wir haben verschiedene Themen des täglichen Lebens für Sie vorbereitet, die wir in der Beratungsgruppe mit Ihnen bearbeiten möchten.

Außerdem haben wir seit mehreren Jahren Erfahrungen gesammelt und uns in der Vermittlung von verschiedenen Techniken der Stressbewältigung und des Entspannungstrainings ausbilden lassen.

Sie sind herzlich eingeladen, dieses Angebot auszuprobieren und mit uns ihre Lebensqualität zu verbessern.

In der **Beratungsgruppe** haben Sie Gelegenheit, sich mit den verschiedensten Themen aus der Gesundheitsförderung auseinanderzusetzen. Wir bereiten einen kleinen „Wissens-Anteil“ für Sie zum jeweiligen Thema vor, danach haben Sie Gelegenheit, sich über Ihre eigene Einstellung dazu klar zu werden und mit Ihren Mitpatienten ins Gespräch zu kommen.

Diese Themen der **Beratungsgruppe** haben wir bisher für Sie vorbereitet:

5 Kilo in 10 Tagen!??

Führen Sie ein bewegtes Leben - Walken Sie mit uns!

Der Traum vom guten Schlaf - nicht nur für Ausgeschlafene!

Leben mit einer chronischen Erkrankung

Genuss mit allen Sinnen: Schmecken, Riechen, Schauen, Tasten, Hören

Lust auf Genuss - Wie viel davon verträgt die Haut?

Stressbewältigung

Leben mit / Vermeidung von: Diabetes

In der **Bewegungsgruppe** zeigt Ihnen unsere Krankengymnastin einfache Übungen, wie sie wieder in Bewegung kommen und dabei Ihrer Seele und Ihrem Körper Gutes tun. Dabei steht physiologische Bewegungsschulung im Vordergrund, die mit kleinen Handgeräten und mit Musikbegleitung abwechslungsreich gestaltet wird.

Jung und Alt können daran teilnehmen!