



## **Entspannungsgruppe**

Ein Gruppenangebot  
der Psychosomatik

## Kursinhalt

Unser Alltag ist immer mehr geprägt von Stress und Zeitdruck – entspannende und beruhigende Verfahren gewinnen daher zunehmend an Bedeutung. Zeiten mit anhaltender oder auch grosser Belastung können zu einer intensiven oder dauerhaften Aktivierung unseres sympathischen Nervensystems führen.

Das sympathische Nervensystem ist dabei der Teil unseres vegetativen Nervensystems, welches anregende Impulse vermittelt, um unseren Körper in einen Zustand von «Kampf oder Flucht» versetzen zu können. Diese zunächst sinnvolle Anpassungsleistung kann mit der Zeit auch ungünstige Auswirkungen auf unser Wohlbefinden nehmen und sich über verschiedene Symptome (körperlich, geistig wie auch seelisch) bemerkbar machen. Zum Beispiel über muskuläre Verspannungen, Herzrasen, Atemnot, Verdauungsbeschwerden, Unruhe, Erschöpfung, Schlafstörungen oder auch anderweitige Belastungen verstärken bzw. aufrechterhalten wie Schmerz, Angst und Depression.

Es gilt dann zu lernen den natürlichen Gegenspieler, das parasympathische Nervensystem, welcher beruhigende, erholungsfördernde und regenerative Impulse vermittelt, wieder bewusst zu aktivieren und zu trainieren. Dies kann mit Entspannungsverfahren erreicht werden.

Im Rahmen des Gruppenangebots lernen Sie verschiedene Ansätze und Methoden kennen, mit deren Hilfe Sie wieder lernen können sich zu beruhigen und zu entspannen. Dabei können Sie auch von dem Austausch und den Erfahrungen der anderen Kursteilnehmenden profitieren. Im Rahmen des Gruppenkonzepts integrieren wir dabei verschiedene etablierte und wirksame Entspannungsverfahren:

- Progressive Muskelrelaxation (PMR)
- Autogenes Training
- Atem- und Kurzentspannungsübungen
- Imaginative Verfahren (z. B. Phantasiereisen)
- Achtsamkeitsbasierte Ansätze

## Kursablauf und Rahmenbedingungen

### Was?

Angeleitet von FachpsychologInnen treffen sich ca. 6 bis 8 Teilnehmende zu insgesamt 8 Terminen im wöchentlichen Rhythmus für 90 Minuten. In bequemer Alltagskleidung werden im Sitzen oder Liegen die Entspannungsverfahren eingeübt, damit sie Zuhause regelmässig angewendet werden können. Ausserdem ist auch die Möglichkeit des gemeinsamen Austauschs ein zentraler Bestandteil des Gruppenangebots. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

### Wann und wo?

Es finden laufend Kurse statt. Die Gruppe ist jedoch geschlossen, so dass nicht jederzeit neue Teilnehmende dazukommen können. Den nächsten Gruppenstart können Sie im Sekretariat unter +41 58 144 25 87 erfragen oder Sie sprechen uns direkt an.

### Kosten

Die Kosten werden von der Grundversicherung Ihrer Krankenkasse übernommen – abzüglich des üblichen Selbstbehalts (10%).



**Kontakt**

Spital Thurgau AG  
Kantonsspital Münsterlingen  
Medizinische Klinik / Psychosomatik  
Dipl. Arzt Rainer Fritz  
Leitender Arzt  
Spitalcampus 1  
CH-8596 Münsterlingen

**Anmeldung über das Sekretariat**

Tel. +41 58 144 28 57  
[anmeldung.ksm-innere-medizin@stgag.ch](mailto:anmeldung.ksm-innere-medizin@stgag.ch)

[www.stgag.ch](http://www.stgag.ch)