

KONSTRUKTIV STRESS BEWÄLTIGEN

Entspannungstraining



ZEIT FÜR ENTSPANNUNG

MentaCare bietet Ihnen vielfältige Präventions- und Trainingsmaßnahmen zur gezielten Entspannung und Stressbewältigung an:

In unserer wöchentlich stattfindenden Gruppe zur Stressbewältigung lernen Sie in angenehmer Atmosphäre im Kreis von Gleichgesinnten wichtige Fakten zum Thema Stress kennen. Verschiedene Berufsgruppen vermitteln Ihnen unter fachärztlicher Supervision Techniken zur Reduzierung von körperlichen und psychischen Anspannungen. Sie erhalten Unterstützung bei der Anwendung des Erlernten im Alltag.

Die Gruppe orientiert sich u. a. an

- Progressiver Muskelentspannung nach Jacobson
- Achtsamkeitstraining (Mindfulness)
- Imaginationsübungen

Diese Verfahren sind wissenschaftlich fundiert und beeinflussen nachweislich nicht nur die Psyche positiv, sondern führen auch zur Stärkung der Immunabwehr und Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens.

Bei Interesse können Sie gerne ein Vorgespräch vereinbaren.

MentaCare

Chefarzt Dr. med. Thomas Bolm

Azenbergstr. 68
70192 Stuttgart

Telefon 0711 76100 - 0

Telefax 0711 76100 - 499

E-Mail info@mentacare.de

www.mentacare.de

Hausinterne Parkplätze in der Tiefgarage.