



Psychiatriezentrums Clenia Sirmach
Achtsamkeits-Gruppe zur Stressreduktion

Achtsamkeits-Gruppe

Die Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR) ist ein von dem Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn in den späten 1970er-Jahren in den USA entwickeltes Programm zur Stressbewältigung.

Ziele

Offenes und freundliches Gewahrsein dessen, was von Augenblick zu Augenblick in unser Bewusstsein tritt, d.h. was wir gerade spüren, die Gedanken, die vorüberziehen, was wir fühlen, schmecken, riechen, hören, ohne diese Erfahrung zu bewerten.

Aus dem Teufelskreis negativer Gedanken, Gefühle und Fehlverhalten aussteigen, den Körper wahrnehmen und auf seine Signale reagieren.

«Achtsamkeit hat nicht das Ziel, in eine Entspannung zu kommen, sondern im gegenwärtigen Augenblick zu sein mit allen Gefühlen, Gedanken und Körperempfindungen.»

Inhalt

Sitzmeditation, Bodyscan, Achtsamkeitsübungen für den Alltag, einfache Yogaübungen (Hatha Yoga).

Voraussetzungen zur Teilnahme

- Vorgespräch mit der Gruppenleitung
- eine offene, neugierige Haltung
- die Bereitschaft, Achtsamkeit im Alltag anzuwenden und zu üben

Grösse der Gruppe

maximal acht Personen





Ort und Zeit

Die Gruppe findet einmal wöchentlich im Psychiatriezentrum Clenia Sirmach statt, wird üblicherweise am späteren Nachmittag durchgeführt und schliesst nach acht Sitzungen vorerst ab.

Interessierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten eine schriftliche Einladung.

Leitung

Die Gruppe wird durch eine in Achtsamkeit geschulte Pflegefachperson des Psychiatriezentrums Clenia Sirmach geleitet.

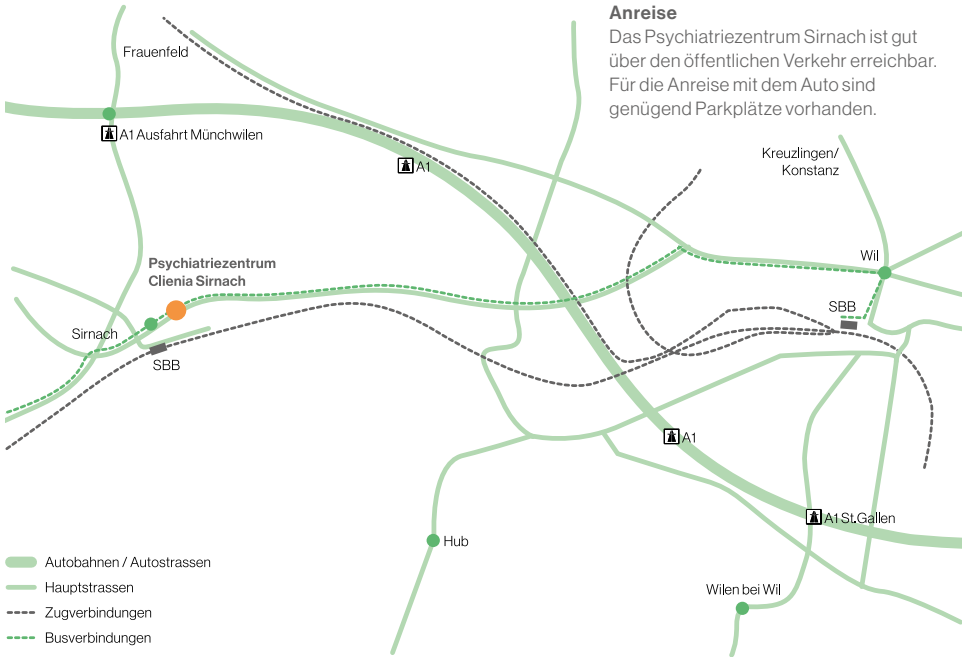
Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt über die Therapeutinnen oder Therapeuten der Psychiatriezentren Clenia Frauenfeld und Clenia Sirmach oder die Tagesklinik Clenia Frauenfeld (erst nach Austritt möglich).

Kosten

Die Kosten sind nach Abzug der Franchise und des Selbstbehalts durch die obligatorische Krankenversicherung gedeckt.

Die Abrechnung erfolgt direkt mit der Krankenkasse.



Clenia Littenheid AG

Psychiatriezentrum Sirnach
Wilerstrasse 18
CH-8370 Sirnach
Telefon +41 71 929 64 64
info.sirnach@clenia.ch
www.clenia-sirnach.ch



Clenia-Institutionen

Privatklinik Littenheid | Privatklinik Schössli | Bergheim | Psychiatriezentrum Frauenfeld | Psychiatriezentrum Sirnach | Psychiatriezentrum Wetzikon | Gruppenpraxen Dietikon, Frauenfeld, Männedorf, Muri, St. Gallen, Uster, Winterthur, Zürich-Oerlikon und Zürich-Seefeld | Ambulatorium für Kinder und Jugendliche Winterthur | ZKJF Zentren für Kind Jugend und Familie Amriswil, Frauenfeld und Kreuzlingen