

LWL-Universitätsklinikum Bochum
im LWL-PsychiatrieVerbund Westfalen

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie
und Präventivmedizin

UK RUB UNIVERSITÄTSKLINIKUM DER
RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM

Progressive Muskelentspannung

(nach Jacobsen)



www.lwl-uk-bochum.de

LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

Progressive Muskelentspannung (nach Jacobsen)

Die Progressive Muskelentspannung (PMR) ist eine einfach zu erlernende, sehr wirksame Methode, den Körper in einen Zustand tiefer Entspannung zu bringen. Die häufig mit Depressionen einhergehenden Schlafstörungen und Anspannungszustände können mit PMR-Übungen positiv beeinflusst werden.

Damit die Übungen leichter fallen und regelmäßig angewandt werden, bieten wir die Progressive Muskelentspannung in der Gruppe an.

Sie trifft sich donnerstags von 19:00 Uhr bis 19:30 Uhr in den Räumlichkeiten des Tracks „Affektive Störungen“. Die Gruppe wird vom jeweils diensthabenden Pflegepersonal geleitet.

Dieses pflegerische Gruppenangebot wird Ihnen bei Bedarf von Ihrem behandelnden Arzt der Institutsambulanz verordnet.

Kontakt

LWL-Universitätsklinikum Bochum

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie
und Präventivmedizin

im LWL-PsychiatrieVerbund Westfalen

Alexandrinenstr. 1-3, 44791 Bochum

Telefon: 0234 5077-1540

E-Mail: info-uk@wkp-lwl.org

Internet: www.lwl-uk-bochum.de