MEDICON

Relaxační techniky – skupinové cvičení

Zveme Vás do skupiny relaxačních technik na psychologickém oddělení v poliklinice Budějovická. Skupinová setkání jsou určena všem, kteří chtějí podpořit své duševní zdraví, naučit se efektivně zvládat stres a objevit jednoduché cesty k lepší pohodě.

Co Vám skupina nabídne?

- **Seznámení s různými relaxačními metodami** pod vedením zkušené zdravotní sestry.
- **Praktický nácvik dechových cvičení**, progresivní svalové relaxace, autogenního tréninku, vizualizací a mindfulness.
- **Bezpečný prostor** pro podporu mezi účastníky.
- **Tipy**, jak techniky zařadit do běžného života i v náročných situacích.



www.mediconas.cz

Pro koho je skupina určená?

Pro každého, kdo cítí stres, napětí, potíže se spánkem nebo hledá nové způsoby péče o svou psychickou pohodu.

Délka

30 minut

Kdy?

Každý čtvrtek od 14.00–14.30

Kde?

Oddělení psychologie a psychiatrie, Poliklinika Budějovická, žlutá budova

Přihlásit se můžete osobně na recepci nebo e-mailem na adrese: psychologie.recepce@mediconas.cz

Skupinu povede zdravotní sestra.

Účast na skupině je hrazená ze zdravotního pojištění – 111, 201, 205, 207, 209, 211, 213 (na základě doporučení či indikace od lékaře nebo psychologa v rámci vstupního pohovoru).

Přijďte si odpočinout, načerpat energii a naučit se používat relaxační techniky v každodenním životě!



Přínosy

- **Pomoc s napětím a stresem**
- **Zlepšení spánku i koncentrace**
- **Posílení psychické odolnosti**
- **Lepší kontrola emocí a nálady**