

KURSANGEBOT

Entspannungskurs

KÖRPER & SEELE BAUMELN
LASSEN

Wir sind auch nach dem Spitalaufenthalt bzw.
während und nach Abschluss Ihrer ambulanten
Physiotherapie für Sie da.

Physiotherapie

Kantonsspital Baselland Liestal

Individuelle Anleitung und Korrektur in der Kleingruppe

KURSIONFORMATIONEN

Ort

Turnsaal der Physiotherapie

Zeit

Montag von 18.45–20.00 Uhr, Kursbeginn auf Nachfrage.

Dauer

5 x 75 Minuten

Einstieg in bestehende Gruppe nach Rücksprache möglich.

Kosten

CHF 120.–

Kostenlose Schnupperstunde nach Rücksprache möglich.

Teilnehmerzahl

Mind. 3 und max. 7 Teilnehmende

Kleidung

Bequeme Alltagskleidung

Leitung

Helen Saemann, Physiotherapeutin & Motopädagogin.

Ausbildung als Entspannungstrainerin/Autogenes Training.

Lehrbeauftragte Atemtherapie FH Basel Studiengang PT

Weitere Auskünfte und Anmeldung

Helen Saemann

T +41 (0)61 925 26 76 oder

Sekretariat Physiotherapie

T +41 (0)61 925 26 60

Entspannungskurs

Dieser Kurs ist auf zwei sich ergänzenden Säulen aufgebaut und enthält ein vielseitiges Angebot an Entspannungsübungen. Dadurch können sich Teilnehmende im Verlauf des Kurses ihre individuellen Entspannungsmethoden modulartig zusammenstellen und lernen sie in ihren Alltag zu integrieren.

Kursinhalt

1. Säule

In der ersten Säule des Kurses lernen Sie, Anspannung bewusst wahrzunehmen und dann im 2. Schritt durch diverse Entspannungstechniken bewusst zu lösen.

Sie erhalten Einblick in folgende Techniken:

- **Achtsamkeitsübungen**
- **Bodyscan/Auflageflächen erspüren/Gang durch den Körper**
- **Atementspannung**
- **Meditation**
- **Autogenes Training**
- **Muskelrelaxation nach Jacobson**

2. Säule

In der zweiten Säule werden Ihnen Strategien zur Stressbewältigung und für das Zeitmanagement aufgezeigt.

Kursziel

Sie kennen verschiedene Entspannungstechniken und können diese selber zusammenstellen und im Alltag situativ anwenden. Sie können Ihre Zeit effizient gestalten und kennen Strategien zur Stressbewältigung.

Ein lebendiger Austausch in der Kleingruppe unterstützt Ihren Vorsatz, die Theorie in die Praxis umzusetzen.

**Die Kurse sind auch für Mitarbeitende und die Bevölkerung offen.
Patientinnen und Patienten haben Vorrang.**

Allgemein

Die Kurse finden im Turnsaal der Physiotherapie statt. Die Rückbildungsgymnastik wird von den Krankenkassen finanziert. Die anderen Kurse werden eventuell finanziert. Bitte fragen Sie Ihre Versicherung.

Fortlaufende Kurse (ausser Rückbildungsgymnastik) bieten in der Regel nach Rücksprache kostenlose Schnupperstunden an.

Anmeldung

Sekretariat Physiotherapie
T +41 (0)61 925 26 60

**Wir sind Expertinnen
und Experten bei Fragen
zu Bewegung, Mobilität,
körperlichen Einschränkungen
und Schmerzen.**

Kantonsspital Baselland

Physiotherapie

Rheinstrasse 26
CH-4410 Liestal

T +41 (0)61 925 26 60
physiotherapie.liestal@ksbl.ch
www.ksbl.ch