



Entspannungsgruppe

Ein Angebot des
psychoonkologischen Dienstes

Treffen: Offene, wöchentlich stattfindende
Gruppe für an Krebs erkrankte Patientinnen und
Patienten und ihre Angehörigen,
Donnerstag 10:00-11:00 Uhr

Ort: Universitätsklinikum Würzburg
Interdisziplinäres Zentrum für Palliativmedizin
Josef-Schneider-Str. 2 | Haus D20 | Yogaraum
97080 Würzburg

Anmeldung und Information:
Telefon: 0931/ 201-28883
E-Mail: jentschke_e@ukw.de
www.ccc.uni-wuerzburg.de

Informationen zu unserem Therapieangebot

Eine Krebserkrankung und die damit verbundene Behandlung können für die Betroffenen wie auch für nahestehende Personen eine schwere Belastung darstellen. Die professionelle Begleitung der Patienten und Behandlung ihrer psychischen Beschwerden während und nach der Akuttherapie ist Aufgabe der Psychoonkologie.

Als sehr wirksame Therapieverfahren zur Bewältigung von Stress, Angst, Schmerzen und anderen körperlichen Beschwerden haben sich insbesondere Übungen zur Entspannung und Achtsamkeit sowie die Arbeit mit inneren Bildern mittels geleiteter Vorstellung bewährt.

Wir bieten interessierten Betroffenen sowie den Angehörigen an, entsprechende Übungen unter Anleitung in einer wöchentlich stattfindenden Gruppe kennenzulernen und zu vertiefen. Die Übungen werden im Sitzen oder Liegen und im Stehen erlernt, mit dem Ziel, diese selbständig im Alltag durchführen zu können.

Im Zentrum unseres Gruppenangebotes stehen Entspannungsübungen wie die Progressive Muskelentspannung sowie Yoga- und Atemübungen. Diese Verfahren fördern innere Ausgeglichenheit, Ruhe, Konzentration und eine Verbesserung der Körperkraft. Die Techniken sind leicht zu erlernen und können gut im Alltag eingesetzt werden.

Dieses Angebot ist kostenlos.

Ihr psychoonkologisches Team