

## Organisatorisches

### Teilnahme

Für die Teilnahme an der Entspannungsgruppe zur Progressiven Muskelentspannung benötigen wir eine Überweisung von Ihrem niedergelassenen Facharzt oder eine Verordnung unserer Institutsambulanz am Bezirkskrankenhaus Bayreuth.

Bei Überweisung durch den Facharzt ist zuvor ein Gespräch zum gegenseitigen Kennenlernen bei der Gruppenleiterin erforderlich.

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte an das Team der Anmeldung der Institutsambulanz am Bezirkskrankenhaus Bayreuth.

### Anmeldung

Bitte melden Sie sich vor der Teilnahme telefonisch in der Institutsambulanz an.

Telefon 0921 283-5600

Telefonische Erreichbarkeit der Ambulanz

Mo, Di, Do	8:00 - 12:00 Uhr, 13:00 - 16:30 Uhr
Mi	8:00 - 12:00 Uhr, 13:00 - 15:30 Uhr
Fr	8:00 - 12:00 Uhr, 13:00 - 16:00 Uhr

## Kontakt

### Bezirkskrankenhaus Bayreuth

Akademisches Lehrkrankenhaus der  
Universität Erlangen-Nürnberg

Nordring 2  
95445 Bayreuth  
[www.gebo-med.de](http://www.gebo-med.de)

### Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Chefarzt  
Prof. Dr. med. habil. Thomas W. Kallert

### Psychiatrische Institutsambulanz

Leitender Oberarzt  
Dr. med. Achim Rubel

### Ansprechpartner

Dipl.-Psych. Stefanie Seller  
Telefon 0921 283-5600  
Fax 0921 283-5601  
[ambulanz@gebo-med.de](mailto:ambulanz@gebo-med.de)

# Entspannungsgruppe Progressive Muskel- entspannung

Therapieangebot der Institutsambulanz

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie  
und Psychosomatik



Gemeinsam nah  
am Menschen

## Progressive Muskelentspannung

Die Entspannungsmethode der Progressiven Muskelentspannung entstand in den 30er Jahren.

Sie wurde von dem amerikanischen Physiologen Edmund Jacobson entwickelt und wird daher auch vielfach „Jacobson-Training“ genannt.

Jacobson fand heraus, dass bei intensiver muskulärer Entspannung unter anderem die Atmung gleichmäßiger wird, die Herzfrequenz abnimmt und die mentale und emotionale Aktivität minimiert werden, etc.

In der **Entspannungsgruppe „Progressive Muskelentspannung“** wollen wir Ihnen diese Entspannungsmethode näher bringen und mit ihnen gemeinsam üben.

## Entspannungsgruppe „Progressive Muskelentspannung“

Unser Team der Institutsambulanz bietet für Sie eine Entspannungsgruppe zur Progressiven Muskelentspannung an.

Eine Folge der Reaktion auf Stress und Angst etc. ist neben vielen anderen physiologischen Veränderungen (Anstieg der Herzfrequenz, Beschleunigung der Atmung, Senkung des elektrischen Hautwiderstands etc.) ein reflexhafter Anstieg der Muskelspannung. Im Umkehrschluss dazu kann man durch muskuläre Entspannung dem Stresserleben entgegenwirken, dies ist der Ansatzpunkt der Progressiven Muskelentspannung.

Damit ist die Veränderung der Muskelspannung eine gut zu erlernende Einflussmöglichkeit auf die eigene Stressreaktion.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

## Infos

### Ort:

Bezirkskrankenhaus Bayreuth,  
Depressionsambulanz  
im Gebäude der Tagesklinik für Erwachsene  
(TKL-E)  
Cottenbacher Str. 23b, 95445 Bayreuth



### Raum:

Gruppenraum 1. Stock

### Zeitpunkt:

jeden Donnerstag  
von 9:00 bis 10:00 Uhr

### Zielgruppe:

Patienten, die diese Entspannungsmethode erlernen bzw. üben wollen

### Teilnehmer:

Offene Gruppe  
max. 8 Personen

### Gruppenleitung:

Dipl.-Psych. Stefanie Seller,  
Psychologin

