

## Organisatorisches

### Teilnahme

Für die Teilnahme an der Sinnesgruppe 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 Gruppenleitung 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

### Ansprechpartnerin

Christin Lorenz  
[christin.lorenz@gebo-med.de](mailto:christin.lorenz@gebo-med.de)

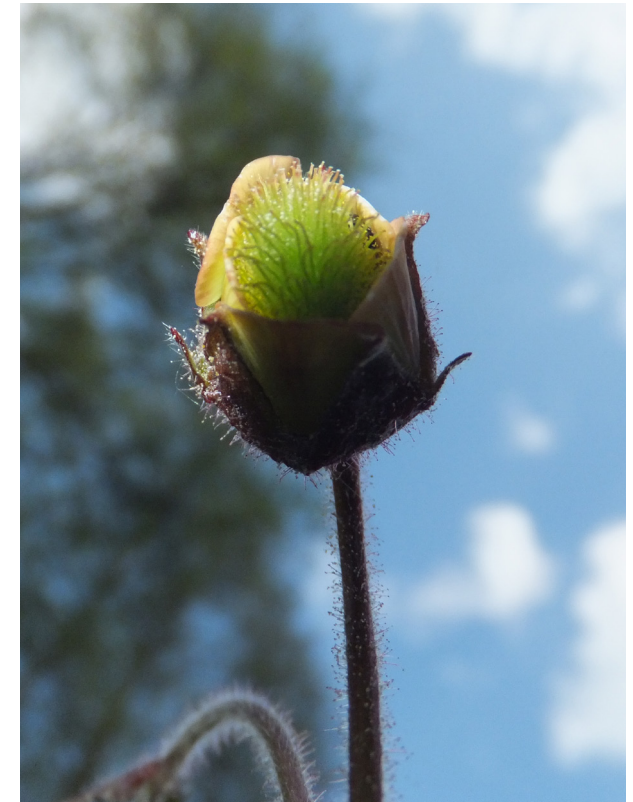
Katja Beitlich  
[katja.beitlich@gebo-med.de](mailto:katja.beitlich@gebo-med.de)

Telefon 0921 283-5140

## Sinnesgruppe

### Therapieangebot der Institutsambulanz

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie  
und Psychosomatik



Gemeinsam nah  
am Menschen

## Sinnesgruppe

Die Funktion und die Wahrnehmung unserer 7 Sinne sind ein wichtiger Teil unseres Lebens.

Gerade bei Menschen mit schweren und/oder chronisch verlaufenden, seelischen Störungen ist der Zugang zu einem aktiven Sinneserleben häufig blockiert, gestört oder gemindert.

Das Fördern der Wahrnehmung unserer Sinne kann sehr hilfreich für einen Genesungsprozess sein und zu einer allgemeinen Stabilisierung führen.

Auch Stress, Gefühle der Überforderung oder Minderwertigkeit verhindern oft, dass wir unsere Sinne nutzen können.

In unserer Sinnesgruppe können Sie mit Hilfe von Sinnes- und Entspannungsübungen erlernen Ihre Sinne besser zu nutzen.

## Sinneserleben

Bewusst wahrnehmen – mit all unseren Sinnen.

Der Genuss und die Achtsamkeit des Moments.

Hören – hinhören – hineinhören

Sehen – klarsehen – hinsehen

Riechen – Luft und Atmung

Schmecken – Genuss und Vielfalt

Fühlen – tasten – greifen...

Wenn wir unsere Sinne nutzen, können wir eine wunderbare, große Welt unser eigen nennen.

Wir werden achtsam!

Achtsam für die Welt um uns,  
aber vor allem auch Achtsam uns selbst gegenüber.



## Infos

### Ort:

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

### Raum:

Gruppenraum 1. Stock

### Zeitpunkt:

Mittwoch  
von 13:30 bis 14:30 Uhr



### Zielgruppe:

Alle Patienten, die ihr bewusstes Wahrnehmen  
und ihre Achtsamkeit stärken wollen.

### Teilnehmer:

Offene Gruppe  
max. 8 Personen

### Gruppenleitung:

Christin Lorenz,  
Fachkrankenschwester für Psychiatrie

Katja Beitlich,  
Fachkrankenschwester für Psychiatrie