



Entspannung für Krebsbetroffene und Angehörige


AVEGNIR
ENGADIN • GÜDER • INSIEME

CENTER DA SANDÀ ENGIADINA BASSA
GESUNDHEITZENTRUM UNTERENGADIN



krebsliga graubünden
lia grischuna cunter il cancer
lega grigionese contro il cancro

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (PMR)

Viele Krebsbetroffene und deren Angehörige kennen Gefühle wie Angst, Nervosität, innere Unruhe, Müdigkeit, körperliche Verspannungen. Entspannungsmethoden können helfen, seelische und körperliche Verspannungen zu lösen, Ängste zu mildern und die eigenen Kräfte zu stärken. Auch bei Schlafstörungen und körperlichen Beschwerden können sie hilfreich sein.

Das Erlernen von Entspannungstechniken kann helfen, die Nebenwirkungen der chemotherapeutischen Behandlungen, wie z.B. Übelkeit, Angst, Erschöpfung und Konzentrationsstörungen, zu mindern.

Bei der Progressiven Muskelentspannung soll durch die bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden. Diese Methode geht auf den US-amerikanischen Arzt Edmund Jacobson zurück und kann sowohl für Krebsbetroffene wie auch ihre Angehörigen eine wertvolle Unterstützung sein.

- **Offene Gruppe**, Einstieg jederzeit möglich
- Vorkenntnisse nicht erforderlich
- Teilnahme in bequemer Kleidung möglich
- Anmeldung erforderlich
- **Durchführung ab 3 Teilnehmenden**

Treffpunkt	Physiotherapie Ospidal Scuol
Termine	15.10., 22.10., 5.11., 12.11.2024
Zeit	jeweils 18.00-19.00 Uhr
Leitung	Rita Schönthaler
Kosten	Die Teilnahme ist kostenlos

Kontakt & Anmeldung

Avegñir Engadin | Krebsliga Graubünden
Tel. +41 76 459 37 49
avegnir_ue@krebsliga-gr.ch
www.avegnir.ch

