



# PIA

## Flensburg

### INFOBLATT für PIA-Patienten

## Progressive Muskelentspannung (PMR)

#### Was

Bei der progressiven Muskelentspannung handelt es sich um ein Entspannungsverfahren nach E. Jacobson, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll. Ziel des Verfahrens ist die Reduktion von körperlicher Unruhe, Erregung etc. Darüber hinaus können Muskelverspannungen gelockert und damit Schmerzzustände verringert werden. Es handelt sich um ein Gruppenangebot für ca. 9 Personen.

#### Leitung

PIA-Therapeut\*in, Tel: 0461 812 -1739, eMail: [pia.flensburg@diako.de](mailto:pia.flensburg@diako.de)

#### Wann

Dienstags in der Zeit von 15.30 – 16.30 Uhr und donnerstags von 09.00 – 10.00 Uhr

#### Wo

Im Gruppenraum der PIA, Marienhölungsweg 19, 24939 Flensburg

#### Für wen

Für Patienten mit Unruhe- und Anspannungs- sowie Schmerzzuständen.

#### Anmeldung

Über Ihren PIA-Arzt/Psychologen. Die Terminvergabe für einen Erstkontakt mit dem PIA-Arzt/Psychologen erfolgt über das Sekretariat der PIA, Marienhölungsweg 19, 24939 Flensburg, Tel.: 0461 812 -1717.

#### Kosten

Keine. Die Teilnahme ist begrenzt auf Patienten, die sich in Behandlung der PIA befinden.

#### Wichtiges

Es handelt sich um ein Gruppenangebot im Sitzen für max. 8 Personen. Bitte denken Sie daran, dass Sie bei Inanspruchnahme der Gruppe mindestens ein Arztgespräch pro Quartal wahrnehmen müssen. Sollten Sie einmal verhindert sein, sagen Sie bitte vorher telefonisch ab unter 0461 812-1717 oder per eMail: [pia.flensburg@diako.de](mailto:pia.flensburg@diako.de).

#### Ihr PIA-Team

