



UNIVERSITÄTS  
KLINIKUM  
**HEIDELBERG**



**Schnuppergruppe  
Entspannungstherapie**

Symptomreduktion und gesteigertes Wohlbefinden durch Entspannungstechniken und Methoden zur Stressregulation

**Mittwochs 17-18 Uhr  
14-tägig**

Thibautstr. 4  
69115 Heidelberg

Klinik für Allgemeine Innere Medizin und  
Psychosomatik



## Schnuppergruppe Entspannungstherapie

- › Das Angebot richtet sich an Menschen, die Unterstützung bei der Entspannung und der Stressregulation benötigen und Interesse daran haben, verschiedene Entspannungstechniken kennenzulernen.
- › Hierzu gehören insbesondere die Progressive Muskelrelaxation (PMR), Achtsamkeitsübungen wie der Bodyscan und achtsames Atmen, sowie Imaginationsübungen und Traumreisen.
- › Die Gruppe findet fortlaufend statt; die Teilnahme erfolgt an insgesamt 8 Terminen.
- › Die verschiedenen Entspannungstechniken werden turnusmäßig wiederholt, sodass alle Teilnehmenden von der Vielfalt des Angebots profitieren und die für sich am besten geeignete Entspannungsmethode entdecken können.

## Wann und wo findet die Gruppe statt?

---

Zeit: 14-tägig mittwochs von 17-18 Uhr  
Ort: Universitätsklinikum Heidelberg  
Psychosomatische Ambulanz  
2. Obergeschoss, Seminarraum 205  
Thibautstr. 4, 69115 Heidelberg

---

## Informationen zur Anmeldung

Anmeldung per Email an:

[entspannungstherapie@med.uni-heidelberg.de](mailto:entspannungstherapie@med.uni-heidelberg.de)

oder melden sie sich unter folgender Telefonnummer:

06221 56 5888 (Mo-Fr 8-16 Uhr)