

GRUPPE

Progressive
Muskelentspannung
nach Jacobson

ZIELE

- ▶ Entspannung, körperlich und mental
- ▶ Auszeit aus dem Alltag
- ▶ Gedanken ruhen lassen

INFORMATIONEN

Sehnen Sie sich danach, sich eine Auszeit in ihrem Alltag zu gönnen? Wünschen Sie sich, dass Ihre Gedanken für einen Moment zur Ruhe kommen und sich Ihr Körper entspannen kann?

Dann kommen Sie in die Entspannungsgruppe am Donnerstagnachmittag!

Treffpunkt jeweils beim Empfang Les Toises

Anmeldung über Ihre:n Therapeuten/Therapeutin oder direkt per Mail an gianna.jost@lestois.ch.

Vor der ersten Teilnahme lade ich Sie gerne zu einem Kennenlerngespräch mit mir ein. Die Kosten der Teilnahme werden in der Regel von den Krankenkassen übernommen. Bei den Versicherungen wie Assura, CSS, Intras, Sanagate und Helsana muss ggf. vom...



Standort

Standort Bern

Eigerstrasse 13 | CH - 3007 Bern



8 participants **Gruppe öffnen**



1h **Das ganze Jahr über**



Donnerstag von 16:00 zu 17:00



Mindestalter : **18 Jahre alt**



Gruppe animiert von :

Gianna Jost

Pflegeschwester mit Schwerpunkt
Psychiatrie

Vielen Dank, dass Sie an die Umwelt denken, drucken Sie dieses Dokument nicht unnötig aus.



Vielen Dank, dass Sie an die Umwelt denken, drucken Sie dieses Dokument nicht unnötig aus.