

# Entspannungsgruppe



## **Kennenlernen von Entspannungstechniken**

In diesen 5 Stunden lernen Sie die progressive Muskelentspannung nach Jacobson kennen und können sich bei Phantasieereisen entspannen. Entspannungsverfahren können bei regelmäßiger Anwendung die allgemeine Erholungsfähigkeit und die seelische Gesundheit fördern, indem wir unserer inneren sowie äußeren Unruhe und Anspannung entgegensteuern.

**Wann:** 25.02., 04.03., 11.03., 18.03., 25.03.

**Uhrzeit:** 10:00 - 11:00 Uhr

**Wo:** Sozialpsychiatrischer Dienst  
im Gruppenraum, 1. Stock  
Untere Schloßgasse 7  
91413 Neustadt/Aisch

**Anmeldung:** im Sekretariat, bei den Berater\*innen  
oder telefonisch unter 09161/873571

Bitte bequeme Kleidung anziehen, eine Decke und evtl. ein kleines Kissen mitbringen! Die Teilnehmer\*innenzahl ist auf 6 Personen begrenzt.

Auf entspannende Stunden mit Ihnen freut sich

Stefanie Mandel

**Anmeldeschluss ist der 18.02.26**

**Sozialpsychiatrischer Dienst**  
91413 Neustadt/Aisch, Untere Schloßgasse 7  
Tel. 09161/873571