



SKUPINOVÝ NÁCVIK RELAXACÍ PRO REDUKCI STRESU A ÚZKOSTI

OSVOJENÍ RELAXAČNÍCH TECHNIK A PODPORA V JEJICH PRAVIDELNÉM NÁCVIKU PRO PACIENTY S ÚZKOSTÍ, POCITY ZAHLCENÍ I PSYCHOSOMATICKÝMI OBTÍŽEMI

K léčbě příznaků spojených se stresem, jako je např. úzkost, nespavost či psychosomatické obtíže, máme k dispozici specializované techniky, které nám pomáhají získat větší kontrolu nad svým tělem, zbavit se napětí a lépe fungovat v každodenním životě. K těmto metodám patří například dechové a relaxační techniky jako:

- Autogenní trénink
- Jacobsonova progresivní svalová relaxace
- Relaxace s imaginací
- Mindfulness techniky

PRAVIDELNÉ
SETKÁVÁNÍ 1X
TÝDNĚ

DÉLKA SETKÁNÍ
45MIN

OSVOJENÍ
RELAXAČNÍCH
TECHNIK

PROSTOR NA
ZKLIDNĚNÍ

ZMÍRNĚNÍ ÚZKOSTI

KLINIPS

Potoční 1094, vchod A
Frýdek- Místek
73801
+420 775 893 394

www.klinips.cz