

**Chcete sa dostať do pohody? Zažívate často pocity napätia, nervozity, stresu?
Chceli by ste sami sebe dopriať viac pokoja a uvoľnenia? Práve pre Vás:**

Občianske združenie Ars vivendi v spolupráci s pracovníkmi Denného psychiatrického a
psychoterapeutického stacionára v Trenčíne otvára

kurz relaxácie pre verejnosť

Otvárame: 7.4.2011 (štvrtok) o 16:00

Kurz prebehne formou 4 stretnutí, každé v trvaní hodiny. Obsahom bude:

- nácvik relaxácie formou autogénneho tréningu s vedením (podľa Schultz)
- oboznámenie s teoretickým pozadím fenoménu stresu a možnosti jeho odbúrania

Autogénny tréning – mnohokrát odskúšaná a preverená metóda:

- výrazne napomáha navodiť stav pokoja, uvoľnenia, pohody
- umožňuje zažiť pocity intenzívnej, hlbkej relaxácie
- pomáha znižovať subjektívne prežívaný stres a napätie
- oslabuje a odstraňuje telesné ťažkosti, spojené so stresom (bolesti hlavy, studené končatiny, návaly tepla, pocit zovretého žalúdka a tráviace ťažkosti a pod.)
- pôsobí ako užitočný psychohygienický faktor
- môže redukovať spánkové problémy, najmä vo fáze zaspávania
- pri dlhodobjšom používaní môže redukovať rôzne psychosomatické ťažkosti (napr. migrénu)
- podporuje sebaobjavovanie, rozvoj osobnosti

Odborný garant kurzu: prim. MUDr. Jozef Hašto, PhD.

Kurz vedú: PhDr. Ingrid Červeňanová, Mgr. Juraj Suško

Maximálny počet účastníkov: 20

Poplatok za kurz: 20€

Miesto a čas: Psychosociálne centrum, Palackého ulica 21, Trenčín

Kurz budeme viesť od 7.4 každý štvrtok o 16:00, 4 stretnutia v trvaní 60 min.

Kontaktujte nás: 032/7430051, e-mail: dennystacionar@zoznam.sk