

Relaxace v praxi - zvládání stresu pomocí relaxačních technik

6 sezení, každou středu v 17.30-19.00, 1 následné setkání

předpokládaný termín zahájení
říjen 2025

cena:
100 Kč admin. poplatek/ 1 sezení
(zbytek nákladů je hrazen ze zdrav. pojištění)

místo:
Institut neuropsychiatrické péče
Křížíkova 22, Praha 8

Tento terapeutický program je určen všem, kdo zažívá zvýšenou míru stresu, úzkostné stavy nebo tělesné projevy napětí, a hledají bezpečný prostor k úlevě a podpoře.

Program nabízí praktické techniky, které pomáhají zklidnit nervový systém a lépe zvládat každodenní zátěž.

vedoucí skupiny:
PhDr. Katarína Evansová, Ph.D.

Uzavřená terapeutická skupina



Více o skupině

Skupina je určena pro dospělé, kteří čelí dlouhodobě stresu, tlaku nebo vyčerpání, pro osoby s napětím, neklidem, přetížením nebo psychosomatickými obtížemi. Dále také pro všechny, kdo chtějí rozvíjet zdravé způsoby regulace emocí a péče o sebe a pro ty, co hledají konkrétní a ověřené metody zklidnění těla i mysli. Jedná se o uzavřenou skupinu pro pouze 8 členů.

Každé setkání se věnuje jedné konkrétní relaxační technice a nabízí nejen její srozumitelné vysvětlení, ale především řízený praktický nácvik a prostor pro individuální sdílení a podporu.

Struktura jednotlivých setkání :

- Úvodní edukace: stručné objasnění principů techniky a jejího vlivu na tělo a psychiku
- Praktický nácvik: vedené cvičení (např. dechová technika, imaginace, mindfulness)
- Reflexe: bezpečný prostor pro sdílení zkušeností, pocitů, případných obtíží
- Doporučení pro domácí praxi: jednoduché návody, jak techniku využívat mezi setkáními



PŘÍNOSY PROGRAMU

- zažijete větší pocit klidu a bezpečí
- snížíte napětí v těle a mysli
- rozpoznáte a lépe zvládnete své stresové a úzkostné reakce
- posílíte své vnitřní zdroje a schopnost pečovat o sebe
- najdete techniku, která Vám osobně vyhovuje a můžete ji využívat každý den

PŘIHLÁŠENÍ



222 201 020
info@inep.cz