

In Fröhlichkeit
den Menschen dienen



Allgemein öffentliches Krankenhaus
Elisabethinen Linz

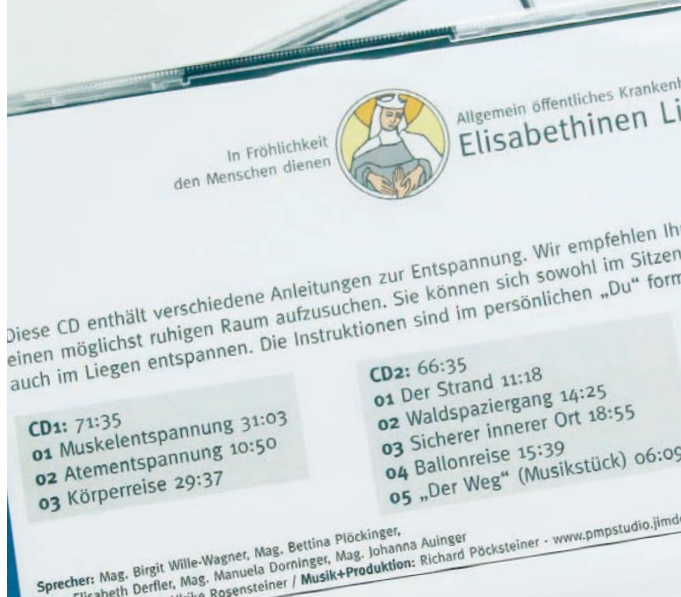


reliax

entspannung - lauschen - imagination

Eine Entspannungs-CD der Abteilung für
Klinische Psychologie und Psychotherapie

Elisabethinen



Stress, psychische Belastungen, Sorgen und Angst führen, oft auch ohne dass wir es merken, zu einer erhöhten Anspannung einzelner oder sogar aller Muskeln unseres Körpers. Dies hat biologisch den Sinn, uns auf eine Aktion oder Handlung vorzubereiten. Halten solche Zustände längere Zeit an oder kehren sie immer wieder, können sie Erschöpfungszustände und Schmerz hervorrufen. Entspannung ist somit wichtig für die Erholung und Regeneration unseres Organismus.

Entspannung hat eine positive Auswirkung auf das Herz-Kreislaufsystem, einen günstigen Einfluss auf das Immunsystem sowie den Schlaf, ist hilfreich bei Schmerzzuständen, ermöglicht eine bessere Bewältigung

von Problem- und Schmerzsituationen, körperlicher Unruhe sowie Nervosität und trägt zur Reduktion von Angst bei. Das Ziel der meisten Entspannungstechniken ist, bei Bedarf, d.h. willkürlich und relativ schnell, eine Entspannungsreaktion herbeiführen zu können.

Die Abteilung für Klinische Psychologie und Psychotherapie hat eine CD herausgegeben, die verschiedene Anleitungen zur Entspannung beinhaltet. Auf der Doppel-CD sind sowohl körperorientierte Verfahren als auch gelenkte Imaginationen zu finden.

**„reliax“ ist im Lisl Shop
für EUR 12,90 erhältlich!**

Entspannung

reliax

entspannung - lauschen - imagination

Eine Entspannungs-CD der Abteilung für
Klinische Psychologie und Psychotherapie

Kontakt und Information

Frau Mag. Birgit Wille-Wagner

+43-(0)732-7676-3980

birgit.wille@elisabethinen.or.at

In Fröhlichkeit
den Menschen dienen



Allgemein öffentliches Krankenhaus
Elisabethinen Linz

Krankenhaus der Elisabethinen Linz GmbH
Fadingerstr. 1, A-4020 Linz

Tel. +43-(0)732-7676-0, Fax: +43-(0)732-7676-2106
krankenhaus@elisabethinen.or.at, www.elisabethinen.or.at