



Relaxační a seberegulační skupina

Přijďte zpomalit a uvolnit napětí v těle i mysli.

Psychoterapie Kladno s.r.o.
www.psychoterapie-kladno.cz

Pondělí 17:00-18:30
Nám T. G. Masaryka 106, Unhošť

Zveme Vás k účasti na podpůrné sebezkušenostní skupině zaměřené na relaxaci a seberegulaci prostřednictvím práce s tělem.

Náplň: Relaxační techniky, například autogenní trénink, Jacobsonova progresivní relaxace, nácvik dýchání a pohybových praktik ke stabilizaci psychického a fyzického stavu.

Pro koho: Pro dospělé s psychickými obtížemi z okruhu neurotických a emočních poruch, poruch příjmu potravy a psychosomatických potíží,

Pro pacienty, kteří dochází na verbální psychoterapii a hledají doplňkovou léčbu spojenou s praktickým nácvikem seberegulačních dovedností.

Doba trvání skupiny: 1.1.2025-30.6.2025, pravidelné setkávání
1x týdně v pondělí (17:00-18:30) v uzavřené skupině.

Podmínky: Nejedná se o verbální terapeutickou skupinu, ale o skupinu, která se zaměřuje na práci s tělem.

Pouze pro pacienty v neakutním stavu, který umožňuje terapeutickou práci.

Pravidelná setkání jednou týdně, hrazeno pojišťovnami VZP a ČPZP. Účast za přímou úhradu nelze. Součástí přijetí do skupiny je individuální pohovor s psychologem.

V případě zájmu kontaktujte Mgr. Veroniku Dobiášovou na tel. čísle 705 128 430
nebo na e-mail: dobiasova.ptk@gmail.com.

