



Qi Gong und Bodyscan Gruppentherapie

Gemeinsam Schritt
für Schritt weiter.

Was Sie erwartet

Möchten Sie nach Ihrer Rehabilitation oder Behandlung weiterhin Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken vertiefen oder diese ambulant neu erlernen?

Wir bieten Ihnen ein Entspannungs- und Achtsamkeitstraining in der Gruppe an. Dieses Angebot besteht aus zwei Teilen: einem aktiveren Teil in Form von Qi Gong zur Förderung der Selbstregulation und einem ruhigeren Teil in Form des Bodyscans zur Körperbewusstwerdung.

Was ist Bodyscan?

Der Bodyscan ist eine Achtsamkeitsübung, bei der die Aufmerksamkeit auf verschiedene Bereiche des Körpers gerichtet wird. Dabei registrieren die Übenden sorgfältig und achtsam alle auftauchenden inneren Erfahrungen.

Was ist Qi Gong?

Qi Gong ist eine traditionelle chinesische Methode, bei der Bewegung, Atmung und Konzentration miteinander verbunden werden, um den Körper zu stärken und den Geist zu beruhigen.

Ziele

- Stärkung der Körperwahrnehmung
- Verbesserung der Selbstregulierung und Selbstwirksamkeit
- Ruhigere Atmung
- Steigerung der inneren Ruhe

Informationen zu Teilnahme und Anmeldung

Dieses Gruppentraining eignet sich für Menschen mit körperlicher und psychischer Unruhe, Anspannung und Nervosität. Es kann bei alltäglichen Stress- und Belastungssituationen sowie Schmerzen oder Schlafstörungen hilfreich sein.

- Dauer: 60 Minuten
- 1 Mal wöchentlich (gemäss Zeiten auf der Website)
- Einstieg grundsätzlich jederzeit möglich
- max. 8 Teilnehmende

Ambulatorium Psychosomatik
Wassergasse 44, 9000 St.Gallen
1. Stock: Gruppenraum «Säntis»

Kontakt

T +41 58 511 60 00
zuweisungstelefon.gais@kliniken-valens.ch

Gruppenleitung

Yvonne Leist
Dipl. Pflegefachfrau HF PsyKP

Kostenübernahme

Unsere Gruppentherapien werden von den Krankenkassen übernommen. Wir benötigen eine ärztliche Zuweisung.



Aktuellen Zeiten unter:
[valens.ch/ambi-psy-stgallen/
angebot/gruppentherapien](https://www.kliniken-valens.ch/ambi-psy-stgallen/angebot/gruppentherapien)

Ambulatorium
Psychosomatik St.Gallen
Wassergasse 44
9000 St.Gallen

Telefon +41 58 511 60 00
sekretariat.psy.gais@kliniken-valens.ch
www.valens.ch/ambi-psy-stgallen

Wir sind Teil der Klinikgruppe Valens.