

Luzerner Psychiatrie AG

Entspannung und Selbstregulation

Gruppenangebot – Daten 2024/2025

Luzerner Psychiatrie AG | Klinik Luzern | Areal Kantonsspital 11 | 6000 Luzern 16 | www.lups.ch

Block 6

Dienstag	29. Oktober 2024	16.00 – 17.00 Uhr	PMR (progressive Muskelentspannung)
Dienstag	12. November 2024	16.00 – 17.00 Uhr	Atemübungen
Dienstag	26. November 2024	16.00 – 17.00 Uhr	Imagination
Dienstag	10. Dezember 2024	16.00 – 17.00 Uhr	Bodyscan

Block 1

Dienstag	07. Januar 2025	16.00 – 17.00 Uhr	PMR (progressive Muskelentspannung)
Dienstag	21. Januar 2025	16.00 – 17.00 Uhr	Atemübungen
Dienstag	04. Februar 2025	16.00 – 17.00 Uhr	Imagination
Dienstag	18. Februar 2025	16.00 – 17.00 Uhr	Bodyscan

Block 2

Dienstag	11. März 2025	16.00 – 17.00 Uhr	PMR (progressive Muskelentspannung)
Dienstag	25. März 2025	16.00 – 17.00 Uhr	Atemübungen
Dienstag	08. April 2025	16.00 – 17.00 Uhr	Imagination
Dienstag	22. April 2025	16.00 – 17.00 Uhr	Bodyscan

Block 3

Dienstag	06. Mai 2025	16.00 – 17.00 Uhr	PMR (progressive Muskelentspannung)
Dienstag	20. Mai 2025	16.00 – 17.00 Uhr	Atemübungen
Dienstag	03. Juni 2025	16.00 – 17.00 Uhr	Imagination
Dienstag	17. Juni 2025	16.00 – 17.00 Uhr	Bodyscan

Block 4

Dienstag	01. Juli 2025	16.00 – 17.00 Uhr	PMR (progressive Muskelentspannung)
Dienstag	15. Juli 2025	16.00 – 17.00 Uhr	Atemübungen
Dienstag	29. Juli 2025	16.00 – 17.00 Uhr	Imagination
Dienstag	12. August 2025	16.00 – 17.00 Uhr	Bodyscan

entspannen
& fokussieren

Luzerner
Psychiatrie **lups.ch**
Luzern | Obwalden | Nidwalden

Auskunft

Dr. med. Daniela Lazzarini, Leitende Ärztin K&L-Dienst, Luzerner Psychiatrie,
daniela.lazzarini@lups.ch

Anmeldung

Eine Anmeldung ist erforderlich | Kliniksekretariat T 058 856 44 31 | klinik.luzern@lups.ch

Durchführungsort

Luzerner Psychiatrie AG | Klinik Luzern, Haus 11 | Gruppenraum E21
Areal Kantonsspital 11 | 6000 Luzern 16



Luzerner Psychiatrie AG | Klinik Luzern | Areal Kantonsspital 11 | 6000 Luzern 16 | www.lups.ch