

THERAPIEAUSWAHLBOGEN PRK

Name, Vorname: _____

Bevor Sie den Bogen ausfüllen, lesen Sie bitte das beigefügte Informationsblatt. Während Ihrer Rehabilitation in der Paracelsus Roswithaklinik Bad Gandersheim stehen Ihnen verschiedene Angebote zur Verfügung. Für die folgenden Therapieangebote können Sie jeweils zwischen drei Optionen pro Therapieblock wählen. Wir bemühen uns, Ihre bevorzugten Angebote zu berücksichtigen.

Um Ihre Interessen bei der Therapieplanung besser einbeziehen zu können, bitten wir Sie, die Angebote nach Ihrer Priorität zu ordnen. Sie erhalten aus jedem Therapieblock jeweils eine Therapie. **Bitte verteilen Sie Ihre Prioritäten für jeden Therapieblock einzeln, indem Sie die vorgesehenen Kästchen von 1 (hohe Priorität/hohes Interesse) bis 3 bzw. 4 (niedrige Priorität/geringes Interesse) kennzeichnen.**

Therapieblock A: Entspannung

(Verteilen Sie Ihre Prioritäten von 1 bis 3)

<input type="checkbox"/>	Progressive Muskelentspannung Muskeln im Wechsel an- und entspannen
<input type="checkbox"/>	Autogenes Training Entspannung durch autosuggestive Übungen
<input type="checkbox"/>	Yoga Klassische Yoga-Körperstellungen und Atemübungen

Therapieblock B: Kreativität und Bewegung

(Verteilen Sie Ihre Prioritäten von 1 bis 4)

<input type="checkbox"/>	Kreativtherapie Entspannung und Kunst im Einklang
<input type="checkbox"/>	Afrikanisches Trommeln Trommeln nach afrikanischen Klängen
<input type="checkbox"/>	Chinesische Bewegungstherapie Traditionelle chinesische Übungen
<input type="checkbox"/>	Bogenschießen Insbesondere für Einsteiger

Senden Sie den Auswahlbogen 2 Wochen vor Ihrer Anreise ausgefüllt als PDF-Datei per E-Mail an unser Patientenmanagement: patientenverwaltung@roswitha.bad-gandersheim.pkd.de oder bringen Sie den Bogen ausgedruckt und ausgefüllt zum psychotherapeutischen Aufnahmegespräch mit.

THERAPIEAUSWAHLBOGEN PRK

Informationsblatt zum Auswahlangebot

Im **Therapieblock A** finden Sie Angebote, die speziell zur Entspannung und inneren Ruhe beitragen. Diese beinhalten:

- **Yoga:** Durch verschiedene Haltungen und Atemübungen wird sowohl der Körper gestärkt als auch der Geist beruhigt. Yoga kann helfen, Stress abzubauen, die Flexibilität zu erhöhen und ein allgemeines Wohlbefinden zu fördern.
- **Progressive Muskelentspannung:** Diese einfache und effektive Methode kann leicht in den Alltag integriert werden. Durch gezieltes Anspannen und Entspannen der Muskelgruppen wird eine tiefe körperliche und mentale Entspannung erreicht. Diese Technik kann helfen, Muskelverspannungen zu lösen und Stresssymptome zu lindern.
- **Autogenes Training:** Diese Selbstentspannungsmethode basiert auf der Konzentration und der Vorstellungskraft, um eine heilsame Körperwahrnehmung zu fördern. Regelmäßige Übungen können dabei unterstützen, körperliche und seelische Spannungen abzubauen, und tragen zur allgemeinen Entspannung und Erholung bei.
Ausschluss-Diagnosen: Paranoide Störungen, Dissoziative Störungen sowie Posttraumatische Belastungsstörungen

Im **Therapieblock B** stehen Kreativität, Bewegung und kulturelle Erfahrungen im Vordergrund:

- **Kreativtherapie:** Diese Therapieform vereint Kunst und geistige Heilung. Durch das Malen und kreative Gestalten können innere Spannungen gelöst werden, und es entsteht ein Zustand der Gelassenheit und Entspannung. Der kreative Prozess hilft, Gefühle auszudrücken und neue Perspektiven zu gewinnen.
- **Afrikanisches Trommeln:** Diese energetisierende und aktivierende Therapieform bietet Einblicke in die reiche Kultur Afrikas. Das Trommeln fördert die Koordination, den Rhythmus und die Teamarbeit. Gleichzeitig wirkt es vitalisierend auf Körper und Geist und kann helfen, Spannungen abzubauen und das Energieniveau zu steigern.
- **Chinesische Bewegungstherapie:** Diese Therapie umfasst traditionelle chinesische Übungen wie Tai Chi und Qigong, die sanfte Bewegungen, Atemkontrolle und Meditation kombinieren. Sie fördern das Gleichgewicht, die Flexibilität und die innere Ruhe, wodurch sowohl körperliche als auch geistige Spannungen gelöst werden können.
- **Bogenschießen:** Diese Aktivität verbindet körperliche Bewegung mit mentaler Fokussierung. Beim Bogenschießen lernen Sie, Ihre Konzentration zu steigern und gleichzeitig eine innere Ruhe zu entwickeln. Es fördert die Körperwahrnehmung, die Koordination und die emotionale Selbstregulation, indem es Ihnen hilft, sich besser auf Ihre Gefühle und Reaktionen einzustellen.

Diese therapeutischen Angebote sind darauf ausgerichtet, sowohl körperliches als auch emotionales Wohlbefinden zu fördern. Sie bieten vielfältige Möglichkeiten, um Stress abzubauen, die Selbstwahrnehmung zu verbessern und eine tiefe Entspannung zu erreichen. Indem Sie diese Methoden regelmäßig in Ihren Alltag integrieren, können Sie langfristig Ihre Lebensqualität steigern und ein harmonischeres und ausgeglicheneres Leben führen.