Praxis für Ergotherapie der Johann und Erika Loewe-Stiftung,
Ochtmisser Str. 7, 21339 Lüneburg; Tel: 01431/6790-280
praxisfuerergotherapie@loewe-stiftung.de

Gruppenangebot in der Ergotherapie -

Entspannungsgruppe - Achtsamkeit & Selbstregulation

Ziel: Erlernen von Strategien, um für sich Sorge zu tragen und einen wertschätzenden Umgang mit sich und anderen im Alltag zu etablieren.

Teilnehmer: Erwachsene, max. 6 Personen

Dauer: Mittwoch 15:30h-16:45h, 10 Termine

Ort: Ergotherapiepraxis, Ochtmisserstr. 7, 21339 Lüneburg, Raum 2

Inhalte:

1. **Einführung in den Inhalt**
   - Kennenlernen der Gruppe/ Gruppenregeln
   - Blitzlicht mit Klangschale

2. **Einstimmung auf das aktuelle Thema**
   - Metapher / Geschichte (Annäherung an das Thema)
   - Reflexion in der Gruppe
3. **Entspannungsmethoden**
   - Informelle und formelle Achtsamkeitsübungen
   - Übung und Austausch in der Gruppe
4. **Abschluss**
   - Wiederholung der Inhalte, Mitgabe von Hausaufgaben zur Festigung der gelernten Strategien

Materialien die mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, warme Socken, Hefter für die Unterlagen

Gruppenstart: 30.09.2026, 15:30-16:45 Uhr mit Frau Modlich

Teilnahmevoraussetzung: Heilmittelverordnung für die Ergotherapie.
Heilmittel: psychisch-funktionelle Behandlung in Gruppe oder für PS3/PS4 Diagnosegruppen eine Blankoverordnung.
Verschreiben kann ihnen dies ihr Hausarzt, Psychiater oder Psychotherapeut.