



Beratungs- und  
Behandlungszentrum

**PMR -  
PROGRESSIVE  
MUSKEL-  
ENTSPANNUNG**



Psychiatisches Zentrum  
Nordbaden

# BEHANDLUNGSANGEBOT

In unserem Gruppenangebot erlernen Sie eine Entspannungstechnik, die darauf abzielt, körperliche Spannungen zu reduzieren, Stress abzubauen, die Schlafqualität zu verbessern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Bei der Progressiven Muskelentspannung werden verschiedene Muskelgruppen im Körper nacheinander angespannt und dann bewusst entspannt. Durch diese gezielte Anspannung und anschließende Entspannung wird ein tieferes Bewusstsein für die körperlichen Empfindungen geschaffen und eine allgemeine körperliche Entspannung erreicht.

## TERMINE UND ANMELDUNG

Das Gruppentherapieangebot findet dienstags von 13 bis 14 Uhr im Gruppenraum des Ambulanzentrums statt.

Die Anmeldung erfolgt durch Ihren Behandler oder Ihre Behandlerin.



# SO ERREICHEN SIE UNS

**Beratungs- und Behandlungszentrum (BBZ)**

Psychiatrisches Zentrum Nordbaden

Ambulanzzentrum

Heidelberger Straße 1a, 69168 Wiesloch

Chefärztin: Jean Keller

Pflegedienstleiterin: Nadia Viktoria Heid

## INFORMATIONEN UND KONTAKT

Empfang Ambulanzzentrum	06222 55-2600
Empfang Alterspsychiatrie	06222 55-2287
Fax	06222 55-1893
E-Mail	<a href="mailto:ambulanzzentrum@pzn-wiesloch.de">ambulanzzentrum@pzn-wiesloch.de</a>

## ANFAHRT

Mit dem PKW folgen Sie in Wiesloch der Beschilderung „Psychiatrisches Krankenhaus“.

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln fahren Sie vom S-Bahnhof Wiesloch-Walldorf mit den Bussen der Linie 702/707 bis zur Ringstraße. Dann umsteigen in die Buslinie 709 bis zum PZN. Von Heidelberg mit der Straßenbahnlinie 23 bis Leimen, dort umsteigen in die Buslinie 723 bis zur Haltestelle Krankenhaus.



[www.pzn-wiesloch.de](http://www.pzn-wiesloch.de)

Ein Unternehmen der **zfp** Gruppe Baden-Württemberg