

Skupinová relaxace

Relaxace vede k tělesnému i psychickému uvolnění, pomáhá při redukci úzkosti, smutku, zlepšuje spánek.

Umožňuje udržovat pocit klidu jako podstatné součásti efektivního zvládání jak nemoci, tak léčby. Je určena pro hospitalizované i ambulantní pacienty MOÚ, preventivně se doporučuje i v remisi.

Cílem skupinové relaxace je osvojování si jednoduché techniky relaxace, kterou pak lze praktikovat samostatně a podle individuálních potřeb.



Základní informace o skupině:

Skupinová relaxace pro dospělé, maximální počet 12 členů, otevřená skupina.

Probíhá každé úterý od 13:00 do 14:00

Skupinu vede psycholog MOÚ

Na skupinovou relaxaci je nutné se přihlásit

Jak se přihlásit?

Hospitalizovaný pacient přes ošetřujícího lékaře, který vystaví žádanku.

Ambulantní pacient na tel.: 773 755 414, nebo na mailu: psychologie@mou.cz.

Relaxace probíhá v **Relaxační místnosti** Výtvarné dílny. Masarykův onkologický ústav, Žlutý kopec 7, **přízemí Masarykova pavilonu, za podatelnu vlevo.**