

Association Luxembourgeoise et Grande Région de Prévention et de Gestion du Stress (APGS)

Was ist die APGS?

Die „APGS asbl“ ist eine Vereinigung für die Prävention und Behandlung von Krankheiten, welche mit chronischem Stress in Verbindung gebracht werden. Ihr Aktionsradius umfasst dabei das Großherzogtum Luxemburg und die Großregion. Die APGS bietet maßgeschneiderte körperliche und körperorientierte Psychotherapie-Aktivitäten für Menschen mit Depressionen oder Burnout an. Das Angebot richtet sich an alle Personen zur Begleitung einer überwachten ambulanten medizinischen und psychologischen Betreuung, sowohl während eines Aufenthaltes sowie nach der Entlassung aus dem Krankenhaus. Die APGS bietet hierzu betreute Aktivitäten an, welche den Pegel der inneren Anspannung verringern.

Angebot körperlicher Aktivitäten

Die angebotenen Aktivitäten verbessern den inneren Stressabbau durch körperliche und geistige Entspannung, fördern die Entwicklung des Bewusstseins für den eigenen Körper durch gezielte Gefühlswahrnehmung, richten den Blick auf eine objektive Realität, stärken die Entwicklung von Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen, sowie bedingen eine allmähliche Rückkehr zur Bewegung und Sozialisation im Einklang mit den eigenen Fähigkeiten.

Welche Sportaktivitäten werden angeboten

Die Aktivitäten finden in einem fürsorglichen und beruhigenden Kontext statt. Die Trainingseinheiten werden an die Fähigkeiten der Teilnehmer angepasst, sodass sie den individuellen Bedürfnissen und dem aktuellen gesundheitlichen Zustand eines jeden Teilnehmers gerecht werden. Die APGS bietet wöchentliche Kurse in Luxemburg und der Großregion an. Die angepassten Trainingseinheiten kombinieren Körpergymnastik bei niedriger kardiovaskulären Intensität, Dehn- und Flexibilitätsübungen sowie posturale Gymnastik zur Reduktion von Schmerzen und Verspannungen. Bei der dynamischen Entspannung lernt man Techniken, um Körper und Geist im alltäglichen Leben zu entspannen. Trainingseinheiten körperorientierter Psychotherapie-Aktivitäten (dynamische Entspannung, Qi Gong, Feldenkrais) führen zu einem progressiven Erlernen der Entspannung von Körper und Geist und bieten Werkzeuge, dem chronischen Stress besser zu begegnen.

Wer darf teilnehmen?

Dieses Förderprogramm ist für Patienten reserviert, welche eine medizinische und psychologische Betreuung erhalten - aber auch für Personen nach der Entlassung aus dem Krankenhaus (bei leichter oder mittelschwerer Depression, Burnout). Ein ärztliches Attest zur Ausübung körperlicher Aktivitäten ist erforderlich.

Wo und wann werden die Trainingseinheiten stattfinden?

	Körperlicher Aktivität	Dienstag	14.30 bis 15.30	CESAP 53, route d'Arlon L-1140 Luxembourg
		Donnerstag	12.30 bis 13.30	
	Körperorientierte Psychotherapie-Aktivität	Donnerstag	14.30 bis 15.30	CESAP 53, route d'Arlon L-1140 Luxembourg
		Freitag	12.30 bis 13.30	

APGS Centre de ressources
Prévention
Gestion
du Stress et des agressions
Luxembourg & Grande Région



Informations et inscription

Association Luxembourg et Grande Région
de Prévention et de gestion du Stress
(APGS)



+352 691 210 099



info@centre-de-ressources.org



www.centre-de-ressources.org

Wie hoch sind die Kosten ?

Jahresgebühr: 31 €.

Teilnahme an einer wöchentlichen
Teilnahme an einer körperlicher Aktivität: 5 € pro Trainingseinheit.