

Anfahrt und Kontakt

Praxis Sternschanze

Schanzenstraße 24
20357 Hamburg
040 – 5700 2042

info@hamburg-privatpraxis.de

www.hamburg-privatpraxis.de

ÖPNV

Nächstgelegene U-Bahn-Stationen: Sternschanze (U3) und Feldstraße (U3)

Nächstgelegene S-Bahn-Stationen: Sternschanze (S11, S21, S31)

Nächstgelegene Bushaltestellen: Neuer Pferdemarkt (Bus 3)

Auto

Kostenlose Parkplätze stehen Ihnen vor dem Bio-Markt "Alnatura" in der Schanzenstraße 34-36 zur Verfügung (eine Stunde mit Parkscheibe). In der Rindermarkthalle zahlen Sie pro angefangene Stunde 2,50 Euro (für Kund*innen frei). Zusätzlich ist es möglich in der Schanzenstraße die üblichen Straßenparkplätze zu nutzen. Bitte beachten Sie die Anwohnendenparkplätze.

Weg zur Praxis

Drehen Sie sich am S-Bahn-Ausgang Sternschanze nach links - sie blicken direkt auf die Schanzenstraße. Diese gehen Sie auf der linken Straßenseite hinunter bis zur Nummer 24. Steigen Sie an der U Feldstraße aus, nehmen Sie den einzigen Ausgang der Station und biegen links in die Straße "Neuer Kamp". An der Rindermarkthalle vorbei gehen Sie bis zur großen Kreuzung Neuer Pferdemarkt/Budapester Straße. Überqueren Sie die Ampel rechts und gehen Sie den "Neuer Pferdemarkt" herunter, bis Sie auf die Schanzenstraße gelangen. Folgen Sie dem Straßenlauf bis zur Nummer 24. Der Eingang unserer Praxis befindet sich rechts neben dem Secondhand Shop "Humana". Unsere Praxis befindet sich im ersten Obergeschoss.

Unsere Praxis in der Schanzenstraße ist rollstuhlgerecht über einen Fahrstuhl erreichbar. Auch eine unserer Toiletten kann von Rollstuhlfahrer*innen benutzt werden. Sprechen Sie uns gern an!

Entspannt entspannen

Gruppenangebot



Foto: Kathrin Schöning

Der entspannte Weg zu mehr Entspannung und einer großen Portion Resilienz:

Entspannung sorgt für einen **Ausgleich** bei Anspannung, Stress und Belastungen des Alltags. Wir brauchen Entspannung, um **in der Balance zu bleiben** und unser körperliches sowie psychisches **Wohlbefinden** zu erhalten. Dabei kann jeder seine **Entspannungsreaktionen** schulen und erweitern.

Heute stehen dazu **verschiedene Entspannungsverfahren** zur Verfügung, sodass wir wählen können, was gut zu uns und unserem **Lebensrhythmus** passt. Regelmäßig angewandte Entspannung unterstützt **Erregungs-, Spannungs- oder Unlusterleben in Richtung Beruhigung, Lösung und Wohlbefinden** zu verändern. Entspannung wirkt **stressreduzierend** und fördert die **seelische Gesundheit**. Wir fühlen uns **belastbarer** sowie **körperlich und geistig** frischer.

An je **zwei Terminen** werden Sie ein **Entspannungsverfahren kennenlernen** und in der **Praxis** erproben. Es werden in der Gruppe folgende Entspannungsverfahren besprochen und in der Praxis angewandt: Progressive-Muskelentspannung, Autogenes Training, Hypnose, Achtsamkeit und Virtual Reality.

Für wen ist die Gruppe geeignet?

Diese Gruppe eignet sich für Sie, wenn Sie bisher noch nach einem **für Sie passenden Entspannungsverfahren** suchen und Lust verspüren, verschiedene Verfahren zu erproben. Sollten Sie bereits Erfahrung mit einem oder mehreren Entspannungsverfahren haben, ist die Gruppe geeignet, Ihnen **neue Impulse** zu geben. Denn die Verfahren lassen sich durchaus auch kombinieren. Eine **Auffrischung** Ihrer bisherigen Kenntnisse ist in dieser Gruppe ebenfalls möglich.

Was Sie innerhalb der Sitzungen erwartet

- Sie erhalten nützliche Informationen zu den psychologischen und biologischen Wirkweisen des jeweiligen Entspannungsverfahrens
- Wir stellen Ihnen alle zwei Sitzungen ein Entspannungsverfahren vor und üben dieses innerhalb und außerhalb der Sitzung
- Sie bekommen ausführliche Anleitungen für die Umsetzung im Alltag
- Sie haben Gelegenheit zum Austausch mit anderen Teilnehmenden

Mit welchen Kosten muss ich rechnen?

Die Kosten für eine Teilnahme belaufen sich auf insgesamt 306,00 Euro + einmalige Beantragungsgebühr iHv. 21,98 Euro (nur bei privat Versicherten) + einen Abschlussbericht, Kosten iHv. 21,98 Euro. Wenn Sie eine private Krankenversicherung haben, kann eine Kostenübernahme der Gruppenteilnahme bei dieser beantragt werden. Sie können die Kosten ebenfalls selbstständig tragen. Leider übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen keinerlei Kosten.

Termine

10 Termine á 50 min, freitags 15 Uhr bis 16 Uhr

- 10.11.2023
- 17.11.2023
- 24.11.2023
- 01.12.2023
- 08.12.2023
- 15.12.2023
- **12.01.2024**
- 19.01.2024
- 26.01.2024
- 02.02.2024

Die Gruppe ist auf **8 Teilnehmende** begrenzt. Eine Teilnahme an einzelnen Sitzungen ist leider nicht möglich. Es gelten die **vereinbarten Rahmenbedingungen** für die Behandlung.

Anmeldung und Abrechnung

Sollten Sie an einer **Teilnahme interessiert** sein oder **weitere Fragen zum Ablauf** haben, melden Sie sich bitte unter schneekloth@hamburg-privatpraxis.de.

Bei der Anmeldung erhalten Sie die **entsprechenden Formulare**. Bitte senden Sie uns diese bis zum in der Mail genannten Datum zurück, damit wir den **Antrag auf Gruppenbehandlung** bei Ihrer Versicherung stellen (nur bei Privaten Krankenversicherungen) und die **Rechnung bzw. Honorarvereinbarung** vorbereiten können.

Sollten Sie an einem der genannten **Termine verhindert** sein, können wir Ihnen leider die **Kosten dafür nicht zurückerstatten**. Aus Kulanzgründen kann ggf. ein **Nachholtermin** wahrgenommen werden, sollte die Gruppe erneut stattfinden.



Gruppenleitung
Psych. M. Sc. Johanna Kraus
 Psychotherapeutin in Ausbildung
kraus@hamburg-privatpraxis.de
 Telefon: 040 5700 20 42



Verantwortliche
 Dipl. Psych. Maren Lammers
 Praxisinhaberin
 Psychologische Psychotherapeutin
lammers@hamburg-privatpraxis.de
 Telefon: 040 5700 20 42