

## JAK SE K NÁM DOSTANETE?

### Brigádníků 353/556, Praha 10

Jedná se o dřevěnou renovovanou stavbu v zahradě, vstup shodný s hlavním vstupem do budovy kliniky ESET. Ten je z ulice Brigádníků v blízkosti křižení s ulicí Úvalská. Vstup je značený – výstrčí s nápisem esetklinika. Rohovými stavbami na křižení Úvalské s ulicí Brigádníků je myčka Auto-trade a Best Drive.

#### MOŽNOSTI DOPRAVY:

**Metrem:** trasa „A“, stanice metra Skalka, dále bus číslo 188 a 228 do stanice Donatellova. Ze zastávky pokračujte rovně po směru jízdy za světelnou křižovatku (křižení s ulicí V Olšínách) a dále pod ní. Ulice Brigádníků je druhá ulice vlevo. Alternativně lze i jednu zastávku do Donatellovy sejit pěšky.

**Autobusy:** bus číslo 188 a 228 – Donatellova, nebo výše uvedené busy do stanice Limuzská, nebo bus 125 do stanice Skalka, nebo Michelangelova.

**Tramvaj:** tramvaje čísla 16 a 19 do stanice Limuzská nebo Nové Strašnice. Ulice Úvalská je mezi oběma zastávkami. Ulicí Úvalskou jděte dolů – směr z kopce, Brigádníků je druhá ulice vpravo.



## SKUPINOVÉ RELAXACE

### Termíny terapií

- I. skupina: středa 16:00 – 17:00
- II. skupina: středa 17:15 – 18:15

### Koho kontaktovat?

V případě zájmu nebo pro více informací se  
telefonicky spojte s koterapeutkou.

**Bc. Vendula Šímová**, tel.: 777 186 767

Zařazení do skupiny indikuje lékař/psycholog  
Kliniky ESET.

Odborný garant skupiny:  
**PhDr. Helena Talandová**



## V ČEM VÁM RELAXACE MŮŽE POMOCI ?

Relaxace pomáhají ke zmírnění napětí, úzkosti.  
Zlepšují zvládnání stresových situací, podporují psychickou odolnost.  
Mají dobrý vliv na spánek.  
Jsou vhodné i při psychosomatických obtížích.  
Napomáhají ke stabilizaci psychického stavu.



## KDE SE SKUPINY KONAJÍ?

Klinikia ESET, hlavní budova  
2. patro / zelené, terapeutická místnost

## DOPORUČENÍ K NÁCVIKU

Schopnost zklidnit se a relaxovat je dovednost, kterou se můžete naučit.  
Vhodný je pravidelný, dlouhodobý nácvik spojený s trpělivostí a laskavostí k sobě. Relaxujeme v příjemném prostředí malé skupiny – max. 7 účastníků.

## VYUŽÍVANÉ TECNIKY

Autogenní trénink  
Dechové relaxační techniky (volné dýchání, břišní dýchání, úlevné oddechnutí, očistné dýchání a pod.)  
Techniky práce s tělem (kotvení v prostoru, sken těla, tíhová relaxace, progresivní svalová relaxace a pod.)  
Techniky práce s myšlenkami (kotvení v přítomnosti, odklon od rušivých myšlenek, afirmace, pojmenování myšlenek a pod.)  
Poslech relaxační hudby.

## CO S SEBOU ?

S sebou není nic potřeba.  
Vhodné je pohodlné/běžné oblečení.  
K dispozici jsou podložky, polštářky, deky.

