



Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Dienstag, den 11.10.2022
14:00 Uhr - 14:45 Uhr

**Nehmen Sie direkt über den Live-Chat
am Schnuppertraining teil! Ganz ohne Anmeldung!**

Die Progressive Muskelentspannung, die in ihrer ursprünglichen Form (PMR) in den zwanziger Jahren des letzten Jahrhunderts von dem amerikanischen Arzt und Psychologen Edmund Jacobson (1885-1976) entwickelt wurde, ist eine aktive, leicht erlernbare Entspannungsmethode. Jacobson hat beobachtet, dass muskuläre Anspannungen häufig im Zusammenhang mit innerer Unruhe, Stress und Angstzuständen auftreten.

Das heißt, innere Anspannung führt auch zu muskulärer Anspannung. Die Idee Jacobsons bei der Entwicklung dieser Methode bestand nun darin, dass auch der umgekehrte Fall funktionieren müsste: Durch muskuläre Entspannung wird ein vertieftes körperliches Ruhegefühl und eine seelische Entspannung erreicht. Durch gezieltes An- und Entspannen von einzelnen Muskelgruppen werden Verspannungen gelöst, Unruhe und Ängste reduziert.

Dadurch wird eine physische auch eine psychische Entspannung herbeigeführt. In diesem Kurs werden Sie angeleitet, sich bewusst und nach Plan „locker zu machen“!

Sie erlernen diese Technik Schritt für Schritt. Zusätzlich werden Ihnen wirksame Atem- und Achtsamkeitsübungen sowie ein kleiner Anteil theoretisches Wissen vermittelt.

Ziele und Inhalte:

- Verspannungen lösen,
- zur Ruhe kommen,
- Stressverträglichkeit fördern,
- körperliche Beschwerden lindern,
- Schlafstörungen mindern,
- Konzentration steigern,
- das innere Gleichgewicht finden,
- neue Kraft tanken.

Lernen Sie los zu lassen und „einfach entspannt“ zu sein.

Benötigtes Material:

bequeme Kleidung*.

*Die Schnupperkurse der Gesundheitstage sind so gestaltet, dass sie am Arbeitsplatz in Alltagskleidung durchgeführt werden können (verzichten Sie aber am besten auf Kleider oder Röcke)

Geeignet für:

alle, besonders für Einsteiger, die eine Entspannungsmethode erlernen möchten.

Übrigens:

Am 17.10.2022 starten unsere neuen Gesundheitskurse.

Der Anmeldestart ist am 10.10.2022 um 8:00 Uhr.