

INFORMATIONEN zum Präventionskurs PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

„Locker lassen – Locker bleiben“

Wie funktioniert die Progressive Muskelentspannung?

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME) ist eine wirksame und gleichzeitig leicht zu erlernende Entspannungsmethode.

Durch achtsames Wahrnehmen, sanftes Anspannen und anschließendes Lockern verschiedener Muskelgruppen wird eine tiefgreifende Entspannung und Ruhe erreicht.

Der Kontrast zwischen Anspannungs- und Entspannungsempfindung wird bewusst erlebt. Dieses bewusste Erleben erleichtert das zunehmende „Locker lassen und Lösen“ verspannter Muskeln. Nach einiger Übung ist es möglich, die Muskelspannung weit unter das normale Spannungsniveau abzusenken. Gleichzeitig mit der körperlichen Entspannung erfolgt eine innere Umschaltung, mit der sich auch Geist und Seele erholen können.

Im Kurs erlernen Sie zunächst eine ausführliche Variante, und im weiteren Verlauf verkürzte Formen. Zudem lernen sie Anwendungsmöglichkeiten für verschiedene Alltags- und Belastungssituationen kennen.

Bei regelmäßigem Üben - auch zwischen den Kursstunden - sind Sie nach Kursteilnahme in der Lage, die PME in ihren unterschiedlichen Varianten selbständig anzuwenden und sich jederzeit bewusst zu entspannen.

Welche positiven Auswirkungen hat die PME?

- Sie führt zu innerer Stabilität und einem gelasseneren Umgang mit Stress & Belastungen.
- Sie fördert die Konzentrationsfähigkeit und reduziert Prüfungsängste.
- Sie verbessert beispielsweise Schlafstörungen, Bluthochdruck, Spannungskopfschmerz und weitere psychovegetative Beschwerden.

Welche Voraussetzungen gibt es für die Teilnahme?

Der Kurs ist für alle Personen mit einer allgemeinen körperlichen und seelischen Belastbarkeit geeignet. Bei akuten behandlungsbedürftigen physischen und psychischen Erkrankungen muss Ihr Arzt oder Therapeut die Teilnahme befürworten.

Wie wird geübt und was muss man mitbringen?

Die PME ist kein „Sport“. Sie können daher in bequemer Alltagskleidung üben. Mitzubringen sind warme Socken sowie eine Schutzunterlage für die Matte (bspw. Saunatuch). Schurwollmatten und Decken sind vor Ort vorhanden.

Wenn Sie weitere Informationen wünschen oder Fragen haben, melden Sie sich gerne bei mir.

Herzlich

Gertrude Henn

Dipl. Sozialpädagogin
Entspannungs- & Stressmanagement-Trainerin