

Donnerstag, 02.03.

09.30 Uhr

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen - NEU

ONLINE - Training

Die Progressive Muskelrelaxation (PMR) ist ein Entspannungsverfahren, das an der Muskulatur ansetzt. Relaxation steht für Entspannung. Progressiv bedeutet, dass der Entspannungszustand Schritt für Schritt aufgebaut wird. Durch die Entspannung der Muskulatur wird ein tiefgreifendes körperliches Ruhegefühl und dadurch eine mentale Gelassenheit erreicht.

Im PMR-Kurs werden die Übenden dabei angeleitet, nacheinander verschiedene Muskelgruppen deutlich spürbar anzuspannen und zu entspannen. Die Übenden sollen sich auf den Kontrast der Anspannungs- und Entspannungsempfindungen konzentrieren. Damit hat die innere Wahrnehmung stärkere Reize, um die Aufmerksamkeit zu binden und die Alltagsgedanken hinter sich zu lassen. Nach der muskulären Anspannung folgen die körperliche und damit einhergehend auch die mentale Entspannung.

Seminarleitung

Marc Gutsche

Entspannungspädagoge, Ergotherapeut, Supervisor (DGSv*), Ernährungsberater

Alle Termine zu diesem Thema

2.3.2023 09:30 Uhr - 2.3.2023 12:45 Uhr

Dauer

4 Unterrichtseinheiten

Kosten

Regulär 120,- Euro, Mitglieder 100,- Euro

Zutrittslinks zu unseren Online-Veranstaltungen:

[Bitte hier klicken](#)