

ICH WILL'S
ICH KANN'S
ICH TU'S MIT



PMR – PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION

Das Progressive Muskelrelaxationsprogramm spricht vorwiegend Menschen an, die im Alltag zu viel „auf den Schultern“ zu tragen haben.

„Jeder von uns bewacht ein Tor zur Veränderung, dass nur von innen geöffnet werden kann!“

Die Auswahl der Entspannungsübungen der PMR - progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson - ist die einfachste Methode zur vegetativen Entspannung.

Das Ziel dieses Kurses ist der Erwerb der Fähigkeiten PMR eigenständig mit Erfolg durchzuführen. Diese Muskelentspannungsübungen führen dazu, dass das Gefühl der Anspannung und Entspannung in den einzelnen Muskelgruppen bewusst wahrgenommen wird. Zusätzlich ist der Kursteilnehmer selber in der Lage sich in einen tiefen entspannenden Zustand zu versetzen.

Menschen mit erhöhtem Grundtonus haben häufig Probleme sich passiv zu entspannen, sich sozusagen „fallenlassen“ zu können, wie es z. B. beim Autogenen Training geschieht.

Für diese Personengruppe ist die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR) eine adäquate Entspannungs-Methode. PMR ist die einfachste Methode, da sie leicht zu erlernen ist, jedoch mit tiefgreifender Wirkung. Das ist der Grund, weshalb PMR die am häufigsten angewandte und am intensivste untersuchte Entspannungstechnik ist!

Indikation könnte folgendes sein:

- **Stress**
- **Schwindel**
- **Schlafstörungen**
- **Spannungskopfschmerzen**
- **Allgemeine Verspannungen**
- **Konzentrationsstörungen**

Ihre Simone Böser,
Christian T. Hansen und Team

SeidON