

VfL 1884 Bad Münster am Stein e.V.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

NEU in 2017 ab 17.01.2017 Dienstags 19:30 – 21:00 Uhr

Die Progressive Muskelentspannung (PME) bzw. Progressive Muskelrelaxation (PMR) bietet Menschen, die noch keine Vorerfahrung mit Entspannungsverfahren haben, einen guten Einstieg, da es eine Entspannungsmethode ist, die an der Muskulatur ansetzt. Durch die vorangegangene beabsichtigte Anspannung der Muskeln kann die eintretende Entspannung wesentlich intensiver wahrgenommen werden, als dies ohne eine vorherige Anspannung möglich wäre.

Progressiv bedeutet, dass die Entspannung immer mehr zunimmt, also fortschreitet.

Die Teilnehmenden der PMR bzw. PME Kurse erfahren das Gefühl der Schwere oder Wärme häufig schon bei der ersten Übungseinheit, als „Nebeneffekt“ von An- und Entspannung ihrer Muskulatur.

In dem angebotenen Kurs (8 Einheiten jeweils ca. 90 Minuten) ist es das Ziel von der langen 16 Muskelgruppenentspannung (MG) zu verschiedenen Kurzformen (Reduzierung der Muskelgruppen) zu gelangen.

Die Progressive Muskelentspannung als eigenständiges Verfahren mit 16 MG, 7 MG, 4 MG und der Vergegenwärtigung durchgeführt. Dieses Konzept basiert auf der Weiterentwicklung von Bernstein und Borkovec (1973), wird jedoch immer noch als Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (dem Begründer) bezeichnet.

Da die Teilnehmerzahl auf neun begrenzt ist, bitten wir um vorherige Anmeldung!

Die Kurse: 8 Einheiten á 1,5 Stunden

**Kursgebühr: Für Mitglieder des VfL 1884 Bad Münster am Stein e.V. sind die Kurse im Jahresbeitrag inbegriffen.
Nichtmitglieder zahlen 40,-€ / Kurs**

Info und Anmeldung: Bärbel Greuvers 06708 - 617415

Begleitende Kinesiologin DGAK, Entspannungspädagogin in Ausbildung,
Ganzheitliche Gesundheitsberaterin