

Progressive Muskel- Relaxation // (PMR)



Für wen?

- Für jeden der Entspannung braucht und lernen möchte sich gezielt zu entspannen (auch für aktive und unruhige Menschen leicht erlernbar)
- Bei Schlafstörungen, Stress und Angstzuständen
- Bei chronischen Schmerzen bzw. Beschwerden am Bewegungsapparat (z. B. Rücken)
- Kopfschmerzpatienten

Inhalte & Ziele!

- Einzelne Muskelpartien werden in bestimmter Reihenfolge nacheinander angespannt, Muskelspannung wird kurz gehalten und anschließend gelöst
- Verbesserung der Körperwahrnehmung, da sich Konzentration auf Wechsel zwischen An – und Entspannung richtet und der Empfindung verschiedener Zustände
- Aufspüren von Muskelverspannungen, Lockerung dieser und somit Verringerung von Schmerzzuständen
- Erlernen in Eigenregie muskuläre Entspannung herbeizuführen, wann immer man dies möchte
- Reduzierung von Zeichen körperlicher Unruhe (z. B. Herzklopfen, Zittern, Schwitzen, Zähneknirschen)

Was ist das?

- PMR = **Tiefenmuskelentspannung**
- Schrittweise Erlernen einen Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers zu erreichen durch gezieltes und bewusstes An – und Entspannen bestimmter Muskelgruppen

*Interesse geweckt?
Zögern Sie nicht uns
bezüglich ausführlicher
Informationen anzusprechen.*