



## Entspannung / Progressive Muskelentspannung

**Inhalte:** Die Progressive Muskelentspannung ist ein leicht erlernbares Verfahren zur Tiefenentspannung und führt im Vergleich zu anderen Methoden oft schneller zu Erfolgen. Das Entspannungsverfahren wurde von E. Jacobson, einem amerikanischen Arzt, entwickelt und basiert auf der bewußten Wahrnehmung des Gegensatzes von Muskelanspannung und anschließender Muskelentspannung.

Ruhe und Entspannung breiten sich Schritt für Schritt mit den einfachen Übungen im ganzen Körper aus.

Auf der psychischen Ebene wird das Gefühl von Gelöstheit und wachsender Gelassenheit spürbar. Eine Besserung folgender Beschwerden ist medizinisch nachgewiesen: Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Tinnitus, Krebserkrankungen, Störungen des Immunsystems etc. .

**Ablauf:** Der Kurs findet in der Regel 1x wöchentlich statt und umfasst 10 Termine a 70 min. Es werden sowohl theoretisches Hintergrundwissen als auch viel Praxis vermittelt.

**Termine:** auf Anfrage

**Zielgruppe I:** Kinder / Jugendliche ab 12 Jahren, Schulklassen (in Begleitung eines Lehrers), Familien, Erwachsene

**Zielgruppe II:** Erwachsene, Senioren, Menschen mit Handicap

**Zielgruppe III:** betriebliche Gesundheitsförderung / betrieblicher Kurs

**Teilnehmerzahl:** 4 - 12 Personen