

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson - LIF

Kursstart im März 2023



DIE LEBENSQUALITÄT
IM
FOKUS

Förderverein Onkologie Hochtaunus-Kliniken e.V.

Kleingruppenkurs für onkologische Patienten (m/w/d)

Ort:

Friedensstraße 3, 61350 Bad Homburg (Parkplatz direkt bei der Praxis)

Die progressive Muskelentspannung (PMR) ist eine der bekanntesten Methoden um Stress vorzubeugen und abzubauen. Sie ist wissenschaftlich fundiert und leicht zu erlernen. Darüber hinaus sensibilisiert dieses Verfahren den Körper, schneller Anspannungen wahrzunehmen und ihnen entgegenzuwirken.

Bei dieser Methode wird durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden. Dabei werden nacheinander die einzelnen Muskelpartien in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung wird kurz gehalten, und anschließend gelöst. Die Konzentration der Person wird dabei auf den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung gerichtet und auf die Empfindungen, die mit diesen unterschiedlichen Zuständen einhergehen.

Die progressive Muskelentspannung findet nicht nur begleitend zur Krebstherapie Anwendung, sondern auch präventiv. Sie ist auch geeignet um muskulären Verspannungen, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Bluthochdruck, Schlafstörungen, Burnout, Herz- und Kreislauferkrankungen, entgegenzuwirken.

In diesem Kurs erhalten Sie begleitend weitere Entspannungstechniken wie z.B. QiGong, Atemtechniken, Klangschalen, Phantasiereisen etc. um Ihnen Verfahren an die Hand zu geben, die Sie in der Zukunft anwenden können. Bei schönem Wetter nutzen wir auch die Energie der Natur.

Kursleitung:

Frau Nicole Valuta

Entspannungspädagogin mit Zusatzbezeichnung Kursleiterin für Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

Anmeldung und Zeitabsprache direkt unter:

015771673470 oder

info@entspannt-gelassen.de

