



## **Progressive Muskelrelaxtion (PMR)**

Mit der Entspannungsmethode nach Dr. Edmund Jacobson zu Ruhe und Gelassenheit.

Die Progressive Muskelrelaxation (PMR) ist ein Entspannungsverfahren, das durch gezieltes An- und Entspannen verschiedener Muskelgruppen zu einer tiefen Entspannung im ganzen Körper führt.

Die Progressive Muskelrelaxation ist eine medizinisch anerkannte Entspannungstechnik. Sie verbessert die Körperwahrnehmung, reduziert nachhaltig Stress und steigert das Wohlbefinden. PMR eignet sich auch bei Schlafstörungen und führt allgemein zu mehr Ausgeglichenheit im Alltag. PMR ist einfach zu erlernen und effektiv. Die verschiedenen Muskelgruppen werden in einer bestimmten Reihenfolge für einige Sekunden angespannt und danach wieder gelöst. Dies fördert das aktive Wahrnehmen und Differenzieren von verschiedenen Spannungszuständen im Körper.

### **Kursinhalt**

- Erlernen der Progressiven Muskelrelaxation mittellange Version
- Atem- und Entspannungsübungen im Alltag
- Stress und die Auswirkung auf unsere Gesundheit
- Achtsamkeit im Umgang mit den eigenen Bedürfnissen

### **Kurszeit und Ort**

14. Januar 2025, 19.30 Uhr im Kirchgemeindehaus Zweisimmen  
Dauer ca. 2 Stunden

### **Kosten**

Für Mitglieder 30.- / Nicht-Mitglieder 50.-

Mitbringen: wenn vorhanden eine Yogamatte,  
Kissen und evtl. Decke