



Progressive Muskelentspannung (PMR)

Progressive Muskelentspannung mit Imagination

Die ursprünglich von Jacobson ins Leben gerufene und von Bernstein & Borkovec weiterentwickelte Methode der progressiven Muskelentspannung besteht aus dem Wechsel zwischen Anspannung und anschließender Entspannung einzelner Muskelgruppen. Mit der in einem fortschreitenden Prozess bewirkten körperlichen Entspannung wird ein tiefgreifendes körperliches Ruhegefühl und damit einhergehend auch eine seelisch-mentale Entspannung erreicht.

Die PMR ist unter fachkundiger Anleitung leicht und schnell erlernbar und eignet sich daher besonders gut zur Einführung in Entspannungsverfahren sowie zur Reduktion starker innerer Spannungszustände (z.B. bei Ängsten, Schlafstörungen, Stressbelastungen etc). Auch muskuläre Verspannungen (z.B. Nacken, Rücken etc) lassen sich mit dieser Methode lösen.

Durch imaginäre Reisen zu inneren Orten persönlicher Ruhe, inneren Kraftquellen, Kreativität,... lassen sich die positiven Wirkungen der PMR zusätzlich verstärken.

TIPP: Gesetzliche Krankenkassen erstatten i.d.R. bis zu 80% der Kurskosten!

PMR: Einsatz und Wirkung

- Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmung
- Ausgleich zu übermäßiger körperlicher und seelischer Spannung (z.B. bei Rücken- und Spannungskopfschmerzen, Ängsten, Schlafstörungen, Stressbelastungen...)
- Förderung der Stresskompetenz
- Vorbeugung und Therapie typischer stressbedingter Krankheiten
- Auflösung von chronischen Verspannungen (Nacken- und Rückenmuskulatur) bei dauerhafter Anwendung

Susanne Frisch – Dipl. Sozialpädagogin (FH) - Regensburg

Systemische Beraterin – Trainerin für Stressmanagement und aktive Entspannung

Informationen zu aktuellen Kursen – Seminaren – Trainings & mehr -
fortlaufend oder im Block – Gruppen- oder Einzeltraining

Ganzjährig Termine auf Anfrage

Tel: 0941 / 504 75 11 Email: frisch@leben-im-fluss.com Webseite: www.leben-im-fluss.com