

## Kurs Nr.: 2020 170

15.10.2020-16.10.2020

Titel:	Progressive Muskelentspannung - gesundes Arbeiten
Inhalt:	Die Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson ist eine Selbstentspannungstechnik, bei der die Entspannung über die bewusste An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen herbeigeführt wird. In einem geschützten Rahmen wird die Technik der Selbstentspannung erlernt. Der Kurs ist für Anfänger/-innen geeignet. Die Teilnahme geschieht eigenverantwortlich.
Info:	Bitte bequeme Kleidung, großes Handtuch und Kissen mitbringen. Nicht bei akuten muskulären oder neuronalen Störungen geeignet!

1 Tag:	<ul style="list-style-type: none"><li>- Kennenlernen und Erwartungen klären</li><li>- Einführung zur Progressiven Muskelentspannung (Was ist das? Wie wirkt das?)</li><li>- Erlernen der Progressiven Muskelentspannung in langer und kurzer Form mit Alltagstransfer</li></ul>
2 Tag:	
3 Tag:	
4 Tag:	
5 Tag:	