

Kurs Nr.: 2021 069

22.04.2021-22.04.2021

Titel:	Progressive Muskelentspannung
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:	- Kennenlernen und Erwartungen klären - Einführung zur Progressiven Muskelentspannung (Was ist das? Wie wirkt das?) - Erlernen der Progressiven Muskelentspannung in langer und kurzer Form mit Alltagstransfer
2 Tag:	
3 Tag:	
4 Tag:	
5 Tag:	