



„Die Kunst, im Alltag zu entspannen“

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson mit Phantasiereisen!

Kursleiterin: Patricia Streun

Wellnesstrainerin DWV,
Entspannungs- und Meditationsmoderator,
Hypertonieassistentin DHL®,
Kursleiterin in Progressiver Muskelentspannung nach Edmund
Jacobson für Erwachsene

Allgemein

Progressive Muskelentspannung ist eine einfach zu erlernende und wirksame Entspannungsmethode zum gezielten Stressabbau. Mit Hilfe systematischer An- und Entspannung der Muskulatur können Sie Ihr Körpergefühl verbessern, verspannte Muskeln lockern und mehr Gelassenheit erreichen. Wem (auto-)suggestive Entspannungsverfahren nicht liegen, für den könnte die Progressive Muskelentspannung eine interessante Alternative sein. Besonders geeignet ist diese Entspannungsform für Personen, die nur schwer entspannen können.

Mein besonderes Anliegen ist dabei, dass die Kursteilnehmer auf einfachem Weg „erfahren“, eine bewusste Wahrnehmung für Anspannung und Entspannung zu entwickeln und schrittweise selbst in der Lage sind die „Wohlspannung“ in sich zu entdecken. Dieses Bewusstsein und die gewonnene Stabilität können Sie dann auf ihren Alltag übertragen. Die Progressive Muskelentspannung wird als „wertvolle Methode der Selbsthilfe“ bezeichnet und ihre Wirksamkeit ist durch etliche Studien belegt. Sie wurde bereits 1934 von ihrem Begründer Edmund Jacobson veröffentlicht und bedarf keiner besonderen körperlichen Voraussetzung.

Wirkung der progressiven Muskelentspannung

- Abnahme der Spannung der Skelettmuskulatur
- führt zu mehr innerer Ruhe, mehr Gelassenheit und besserem Umgang mit Stress
- Auswirkungen auf das Kreislaufsystem (z.B. Senkung des Blutdrucks und langfristige Regulierung)
- tiefgreifende Regeneration, sowohl auf körperlicher als auch auf geistiger Ebene
- mentale Frische bzw. Zunahme der Merk- u. Konzentrationsfähigkeit
- mehr Selbstbestimmung durch das Erleben, körperliche und psychische Befindlichkeiten selbst beeinflussen zu können (Selbstaufmerksamkeit)
- Verbesserung des Allgemeinbefindens

Zielgruppe

Für Anfänger und Neugierige,
sowie für alle

- die eigenverantwortlich etwas für Ihre Gesundheit tun wollen (z.B. Blutdrucksenkung, Hilfe gegen Verspannungen, Spannungskopfschmerz, etc.)
- die die Progressive Muskelentspannung von Grund auf lernen wollen
- und die erfahren möchten, was „Wohlspannung“ bedeutet.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke mit!

Dauer:

8 x 90 Minuten

mittwochs: 19:00 – 20:30 Uhr

donnerstags: 09.30 – 11.00 Uhr

Veranstaltungsort:
Brigitte Neumann
Maximilianstraße 5 a
(im Rückgebäude)
63739 Aschaffenburg

Mindestteilnehmerzahl:
8 Personen

Seminargebühr:
€ 88,-

Termine:
Mi.abend ab 16. Jan. 2013
Do.vormittag ab 17. Jan .2013

Anmeldung an:

Patricia Streun
Helmholtzstraße 12
63741 Aschaffenburg
Tel.: 0 60 21 – 5 80 82 99
tricia.streun@t-online.de

MENTALTRAINING

COACHING



BERATUNG

PSYCHOLOGISCHE