

# VORTRAG

## Progressive Muskelentspannung (PME) Teil 3

Die PME nach E. Jacobsen ist eine schnell zu erlernende und selbständig leicht durchzuführende Methode, sich aktiv zu entspannen. Bei dieser Methode werden Muskelgruppen nach vorgegebener Weise gezielt zunächst angespannt (leichte Anspannung) und anschließend entspannt. Unterstützt wird dies durch Atemtechniken und Phantasiereisen.

In den jeweiligen Stunden werden die PME mit allen 18 Muskelgruppen in unterschiedlichen Positionen und Ausprägungen mit einer anschließenden Atementspannung angeleitet. Sunde drei beinhaltet die progressive Muskelentspannung mit 18 Muskelgruppen und eine Atementspannung im Sitzen.

**Referentin: Merle Suhr,**  
Diplompsychologin, Freiraum Meldorf

**28. Juni 2024**

**10:30 - 11:30 Uhr**

**Gesundheitszentrum Büsum**

Westerstraße 30, 1. OG

25761 Büsum

**Die Teilnahme ist kostenfrei**

Bitte anmelden unter:

<https://gesundheitszentrum-buesum.de/schulungszentrum-buesum/>