

VORTRAG

Progressive Muskelentspannung (PME) Teil 4

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. In der vierten Stunde werden die 18 Muskelgruppen zu sieben zusammengeführt und im Liegen angeleitet. Anschließend werden eine Atementspannung und eine Körperreise durchgeführt.

Referentin: Merle Suhr,
Diplompsychologin, Freiraum Meldorf

05. Juli 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/>