

VORTRAG

Progressive Muskelentspannung (PME) Teil 2

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 zweiten Stunde werden die progressive Muskelentspannung mit allen 18 Muskelgruppen im Liegen und eine anschließende Atementspannung angeleitet.

Referentin: Merle Suhr,
Diplompsychologin, Freiraum Meldorf

21. 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/>