

# VORTRAG

## Progressive Muskelentspannung (PME) Teil 7

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 siebten Stunde werden die sieben Muskelgruppen zu vier zusammengeführt und im Liegen angeleitet. Anschließend werden eine lange Atementspannung, eine Körperreise oder eine Gedankenreise durchgeführt.

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

**26. 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/>