

Entspannt ins Wochenende

Den Stress der Woche hinter sich lassen...zur Ruhe kommen

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME)

Entspannung nach Jacobson ist nachweislich eine der wirkungsvollsten Entspannungsmethoden überhaupt. Sie hilft zuverlässig und effektiv - und das bereits seit 100 Jahren! Das Grundprinzip der PME ist ganz einfach. Sie können es jetzt sofort ausprobieren:



Ballen Sie jetzt Ihre rechte Hand zur Faust. Spüren Sie die Anspannung. Lassen Sie nun wieder los! Spüren Sie den Unterschied?



Durch den Kontrast der Muskelspannung haben Sie die Entspannung Ihrer Hand viel intensiver wahrgenommen, als ohne vorherige Anspannung.

Im Kurs lernen Sie längere und kürzere Formen der PME kennen. Dabei werden nacheinander („progressiv“) die wichtigsten Muskelgruppen des Körpers entspannt.

Die enorme Wirksamkeit beruht auf einer physisch-psychischen Wechselwirkung:

Bei Angst, Nervosität und Stress spannt sich automatisch unsere Muskulatur an. Durch die Tiefenentspannung lösen sich nach und nach diese Verspannungen auf. Das wirkt sich positiv auf das vegetative Nervensystem aus (Atmung, Blutdruck, Herzschlag, Stoffwechsel).

Die körperliche Entspannung hat immer auch Auswirkung auf den psychischen Zustand.

Die PME ist keine Gymnastik, sondern eine „Achtsamkeitsübung in Bewegung“.

- leicht zu erlernen (keine Gymnastik!!)
- keine Kontraindikationen
- im Alltag jederzeit einsetzbar
- fördert Achtsamkeit, Körperbewusstsein und Wohlbefinden
- hilfreich besonders bei psychosomatischen Beschwerden
- wissenschaftlich anerkannt und von Ärzten und Krankenkassen empfohlen und gefördert

Kursbeginn am Freitag 25.10. 2019

8 Termine, immer freitags 18.00 - 19.30 Uhr

Kursgebühr 135,- € incl. Antrag auf Krankenkassenzuschuss

Ärztehaus Neu Anspach

Psychologische Praxengemeinschaft,

Schubertstr. 32,

Dipl.-Psych. McClymont-Nielitz

Präventions-Angebot
der gesetzlichen
Krankenkassen:
Rückerstattung der
Kursgebühr
bis zu 80 % möglich!

Anmeldung und Info bei der Kursleiterin

Silvia Schedwig-Wiemers

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Entspannungspädagogin

silviawiemers@t-online.de

www.taunus-entspannung.de

06172 / 9988750