



Progressive Muskelrelaxation – Präventionskurs 8-Wochenkurs á 90 Minuten

Erlernen Sie die Übungen zur Progressiven Muskelrelaxation und wie der positive Umgang mit Stressfaktoren zu einem entspannten Alltag führt.

Die Progressive Muskelrelaxation eignet sich besonders gut zur körperlichen Entspannung sowie zur Reduktion starker innerer Spannungszustände bei Ängsten, Schlafstörungen oder Schmerzen. Auch bei Verspannungen der Muskulatur ist die Methode der Progressiven Muskelrelaxation auf Dauer ein geeignetes Mittel, um diese zu lösen.

Mit der Entspannung der Muskulatur treten ein vertieftes körperliches Ruhegefühl und eine seelische Entspannung ein. Die Psyche wirkt also auf den Körper und umgekehrt, so dass körperliche Veränderungen auch Änderungen im psychischen Befinden hervorrufen können. Hier setzt das Verfahren der Progressiven Muskelrelaxation an. Durch die Entspannung der Willkürmuskulatur werden ein tiefgreifendes körperliches Ruhegefühl und dadurch eine mentale Entspannung erreicht.

Die Progressive Muskelrelaxation ist ein systematisches Entspannungsverfahren, welches regelmäßig angewendet werden sollte, um einen größtmöglichen Nutzen zu haben.

Was löst Stress aus?

Zusätzlich werden Stress auslösende Situationen und das aktive Gegensteuern Thema dieses Kurses sein.

Wie kann ich individuell und positiv mit Stress umgehen?

Welche präventiven Maßnahmen gibt es zur kurz- und langfristigen Stressbewältigung?

Kursgebühr € 160,00