

PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION

COACHING
ENTSPANNT
STRESSFREI
LEBEN
SILKE MEIER

Die Progressive Muskelrelaxation eignet sich besonders gut zur körperlichen Entspannung sowie zur Reduktion starker innerer Spannungszustände bei Ängsten, Panikattacken, 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. Durch die Entspannung der Willkürmuskulatur werden ein tiefgreifendes körperliches Ruhegefühl und dadurch eine mentale Entspannung erreicht. 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?

Sie erhalten jede Woche eine Audio-Datei mit den Wochenübungen.



Kursdauer

8 x Wöchentlich á 90 Minuten

Einzelunterricht oder max. 4
Teilnehmer

Kursgebühr 240 €

Anmeldung & Informationen

Silke Meier - Beimoorweg 35 - 22926 Ahrensburg



info@coachingsilkemeier.com



04102-98 78 442