



Kathrin Merl,
Psychosomatische Praxis
für Schmerztherapie & Gesundheitsförderung

- Kurstitel:** **Kurs Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen**
- Beschreibung:** Die Methode wurde von Edmund Jacobson, einem amerikanischen Arzt, entwickelt. Er bemerkte zu Beginn des 20. Jahrhunderts, dass innere Unruhe, Stress und Angst häufig in Zusammenhang mit Anspannungen der Muskulatur auftraten, d.h. Menschen, die innerlich angespannt oder ängstlich sind, weisen oft eine muskuläre Anspannung auf. Jedoch zeigte sich, dass auch umgekehrt Einfluss genommen werden kann, indem eine Lockerung der Muskulatur mit einem Ruhegefühl einhergeht. Diese Wechselwirkung von Psyche und Körper ist der Ansatzpunkt der progressiven Muskelrelaxation.
- Inhalt:** Grundlage der Progressiven Muskelentspannung ist das bewußte An- und entspannen bestimmter Muskeln und Muskelgruppen. PMR ist ein einfach zu lernendes Verfahren, welches sich als hoch wirksam bei Stresserleben und vielen Beschwerden, wie beispielsweise Bluthochdruck, Schlafstörungen, Erregungs-, Angst- und Schmerzzuständen, erwiesen hat.
- Ziele:** Durch das regelmäßige Üben des Entspannungstrainings kann der Mensch in die Lage versetzt werden, einen bewussten vertieften Ruhezustand zu erleben. Als Resultat können Alltagsbelastungen besser bewältigt werden, Stresserleben abgemildert, die Gesundheit gestärkt und die Lebensqualität erhöht werden
- Rhythmus:** Die Gruppe findet 1x die Woche für 1 Stunde statt.
- Anzahl:** 8 Teilnehmende
- Termin:** 10 Termine immer Mittwochs von 18:00 - 19:00 Uhr
26.04.; 03.05.; 10.05.; 17.05.; 24.05.;
31.05.; 07.06.; 14.06.; 21.06.; 28.07.;
- Kosten:** 160,00 € (Bezuschussung durch die gesetzlichen Krankenkassen)
- Kursort:** Psychosomatische Praxis für Schmerztherapie und Gesundheitsförderung Kathrin Merl, Marie-Curie-Str. 4, 25451 Quickborn
- Qualifikation der Kursleiterin:** Physiotherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Körperpsychotherapeutin, Entspannungspädagogin

