



# Kurs

## Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen

*Geraten Körper und Psyche durch Belastungen oder Erkrankungen aus dem Gleichgewicht, sind Entspannungsverfahren oft ein erster Schritt, die innere Balance wieder zu finden.*

### **Inhalt:**

Grundlage der Progressiven Muskelentspannung ist das bewußte An- und Entspannen bestimmter Muskeln und Muskelgruppen. Die Kursteilnehmenden trainieren neben dem Ruhegefühl gleichzeitig die Körperwahrnehmung, so dass Anspannungen im Alltag früher wahrgenommen werden können. 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:**

Der Kurs richtet sich an Menschen, die im Alltag durch Stress belastet sind und eine Methode erlernen wollen, mit welcher sie gezielt und aktiv auf die Stressreaktion selbst einwirken können. Bei regelmäßig Anwendung der im Kurs erlebten Methode, kann wirksam Erholung und Regeneration erfahren werden. Bei akuten Schmerzzuständen und Entzündungsprozessen, sowie bei Menschen mit akut behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankungen ist dieses Verfahren nicht anwendbar.

### **Kurstermine:**

1x die Woche für 1 Stunde .  
10 Termine insgesamt

**Kurs A)** Mittwoch Abend von 18:00 - 19:00 Uhr

**Kurs B)** Donnerstag Vormittag von 10:00 - 11:00 Uhr

*Alle Einzeltermine sowie die Kursanmeldung finden Sie auf meiner Website:*

[www.praxis-merl.de](http://www.praxis-merl.de),

Telefon: 04106/9757287

### **Anzahl:**

4-6 Teilnehmende

### **Kosten:**

195,00 €

(Bezuschussung durch die gesetzlichen Krankenkassen)

### **Kursort:**

Psychosomatische Praxis für Schmerztherapie  
und Gesundheitsförderung Kathrin Merl,  
Marie-Curie-Str. 4, 25451 Quickborn



Praxis für  
Schmerztherapie  
und  
Gesundheitsförderung

**Kathrin Merl**

Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Staatlich anerkannte Physiotherapeutin

