

## **Progressive Muskelrelaxation (PMR)**

nach Edmund Jacobson



### **Zielsetzung**

Die Progressive Muskelentspannung dient dem körperlichen und emotionalen Wohlbefinden und führt zu mehr Ruhe und Gelassenheit.

Der Kurs befähigt die Teilnehmer die Progressive Muskelentspannung im privaten und beruflichen Alltag anzuwenden, sich zu entspannen und eine höhere Sensibilität gegenüber dem eigenen Körper zu entwickeln.

### **Zielgruppe**

Erwachsene, die die Progressive Muskelentspannung als Prävention zur Stärkung ihres körperlichen und psychischen Wohlbefindens und zur Bewältigung von Belastungssituationen im Alltag nutzen wollen.

### **Inhalte**

Der Ansatzpunkt der PMR beruht auf der Wechselbeziehung zwischen psychischer und muskulärer Spannung. Durch das Herabsetzen der Spannung der Willkürmuskulatur werden ein tiefes körperliches Ruhegefühl und eine seelische Entspannung erreicht.

Hierbei werden verschiedene Muskelgruppen des Körpers jeweils einzeln für sich kurz angespannt und anschließend wieder entspannt. Es folgt eine Ruhe- und Entspannungsphase, um danach mit der Anspannung und Entspannung der nächsten Muskelgruppe fortzufahren.

Die Teilnehmer werden sensibler für Muskelspannungen im Alltag und können durch die größer werdende Bewusstheit für An- und Entspannung früher gegensteuern, die Muskelverspannungen lösen und einen Entspannungszustand erreichen.