



# Progressive Muskelrelaxation PMR / Workshop



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist ein wirkungsvolles Entspannungsverfahren. PMR beruht auf dem An- und Entspannen verschiedener Muskelgruppen, was Sie in diesem Kurs leicht und in kurzer Zeit erlernen. Sie üben sich körperlich zu entspannen und erfahren einen inneren Ruhe- und Entspannungszustand. Mittels Progressiver Muskelrelaxation erkennen Sie Zusammenhänge zwischen innerer und äusserer Anspannung.

### Inhalt

- Theoretische und praktische Einführung in die PMR
- Systematisches Üben der An- und Entspannung der verschiedenen Muskelgruppen
- Einfache Atemübungen
- Lockerungsübungen

### Voraussetzung

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

### Zielgruppe

Erwachsene

### Lernziele

- Sie kennen die theoretischen Grundlagen des PMR
- Sie lernen, sich innert kürzester Zeit (auch in angespannten Situationen und unter Stress) mittels PMR zu entspannen

### Datum

25.11.2022 / E\_1620566

### Zeit

18:00 - 20:50 h

### Wochentage

Fr

### Dauer

1 Kurstag(e). Total 3.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 100.00

### Durchführungsort

EKZ Passage, Bahnhofplatz 72, 8500 Frauenfeld

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Fr	25.11.2022	18:00 - 20:50