

Neues Kursangebot ab Februar 2011

„Progressive Muskelentspannung (PME) nach Jacobsen für Erwachsene“

Sporthalle am Wirt in Diez-Freindiez

Kursbeginn: 07.02.2011 von 19:00 – 20:30 Uhr

an den folgenden acht Montagen jeweils 19:00 -20:00 Uhr

Mitzubringen sind bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und evtl. ein Kissen

Kosten: Nichtmitglieder 30,00 Euro, Mitglieder kostenfrei

Anmeldungen und nähere Informationen bis zum 15.12.2010 bei

Kursleiterin Carolin Köhler 01773954287 ab 17:30 Uhr oder

Nicole Bender 06486/911289

Immer mehr Menschen haben in der heutigen Zeit Probleme mit Stress. Diesem Stress kann durch die Entspannungstechnik „Progressive Muskelentspannung (PME)“ frühzeitig entgegengewirkt werden. Es wird nicht nur Stress abgebaut, sondern das Gehirn wird auch sensibilisiert und kann so neu auftretenden Stress wesentlich schneller erkennen und vermeiden.

PME wurde im Jahre 1938 von dem Psychologen Edmund Jacobsen in Amerika entwickelt. In den 60er Jahren kam diese Entspannungstechnik nach Deutschland. Sie ist die wohl bekannteste Entspannungsmethode, u.a. um Stress abzubauen, Nervosität und Unruhe zu lindern, sowie Schlaf- und Abwehrkräfte zu fördern. Bei der PME nach Jacobsen lernt man alle Muskeln des Körpers nach einer bestimmten Reihenfolge anzuspannen und wieder zu entspannen. Gleichzeitig wird die Aufmerksamkeit auf das eigene Körperempfinden gerichtet. Dadurch wird die Aufmerksamkeit auf das eigene Körperempfinden gerichtet. Dadurch kann es leichter gelingen, Stressreaktionen entgegen zu wirken, leistungsfähiger und ausgeglichener den Alltag zu bewältigen.

Die PME ist besonders für Personen geeignet, die sich nur schwer entspannen können.