

ENTSPANNUNG

Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson

Dozentin: Rosemarie Ederer,

Dipl.-Soziologin, Dipl. Psychogerontologin

Entspannt von Kopf bis Fuß! - Die **achtsamkeitsbasierte Progressive Muskelentspannung** (PME) ist einfache und wirkungsvolle Methode zur Stress- und Alltagsbewältigung, die gezielt und systematisch auf den Organismus wirkt. Die positiven Effekte sind wissenschaftlich gut erforscht und belegt.

Die Muskeln aktiv und bewusst anspannen und entspannen, das ist die Grundlage der Progressiven Muskelentspannung. Zu Beginn erfahren Sie, wie Sie kleinere Muskelgruppen wie die Muskeln der Arme, der Schultern, des Rückens und der Beine einzeln entspannen können. Später werden die Muskelgruppen zusammengefasst.

In den aufeinander aufbauenden Kursstunden lernen Sie u.a.,

- einfach und eigenverantwortlich zu mehr innerer Ruhe sowie seelischer und körperlicher Ausgeglichenheit zu gelangen.
- Ihre eigene Körperwahrnehmung zu schulen.
- in Stress-Situationen die körperlich-emotionale Erregung abbauen zu können.

2 Kurse, je 8 Abende

1. Kurs Beginn: Montag, 21. März 2022, 19.30 Uhr – 20.45 Uhr

2. Kurs: Beginn: Donnerstag, 24. März 2022, 18.15 – 19.30 Uhr

Gebühr je Kurs: 55,-- € bei 7 Teiln. / 65,-- € bei 6 Teiln. / 77,-- € bei 5 Teilnehmern

Bitte bringen Sie mit: eine eigene Matte, evtl. eine Decke und ein kleines Kissen, bequeme Kleidung und Socken.

Veranstaltungsort: Seniorendorf Kirschenallee, Thurnau.