



Entspannung für Frauen mit Progressiver Muskelentspannung nach Edmund Jacobson

Die progressive Muskelentspannung (PMR) - neben Yoga und Autogenem Training eine der bekanntesten Entspannungsmethoden - wurde bereits vor etwa einhundert Jahren von dem amerikanischen Arzt Edmund Jacobson entwickelt. Es handelt sich hier um ein Verfahren, bei dem durch bewusstes An- und Entspannen von Muskelgruppen ein Entspannungszustand (Tiefenentspannung) herbeigeführt wird.

In unserer schnelllebigen Zeit herrschen oft Stress, Hektik, Druck und Ärger. Dies belastet nicht nur die Psyche, sondern auch das körperliche Wohlbefinden und kann auf Dauer krank machen. Schmerzhaftes Verkrampfen können die Folge sein, welche besonders häufig im Kopf- und Rückenbereich auftreten.

Auch andere Körperfunktionen und das vegetative Nervensystem können durch die psychische Anspannung aus dem Gleichgewicht geraten. Viele Menschen leiden deshalb oft unter erhöhtem Blutdruck, Verdauungsproblemen oder Schlafstörungen.

Die PMR ist eine effektive und vor allem leicht erlernbare Methode, die durch regelmäßige Anwendung die Fähigkeit zur Selbstregulation von körperlichen und seelischen Stressreaktionen verbessert.

Sie hilft dabei, nach und nach zu erkennen, wann und wo im Alltag Muskeln angespannt werden und ist hervorragend dafür geeignet, auf sanfte Art inneres Gleichgewicht und Wohlbefinden zu erlangen, Stress abzubauen und zur Ruhe zu kommen.

Ziel der Progressiven Muskelentspannung ist es:

- *Schmerzhaftes Blockaden gezielt aufzulösen*
- *Stress gelassen und sicher zu bewältigen*
- *Schmerzen (Spannungskopfschmerz, Rückenschmerzen etc.) zu lindern*
- *Stärkung des Immunsystems*
- *Innere Ausgeglichenheit und Ruhe zu finden*
- *Mehr Selbstbewusstsein zu entwickeln*
- *Neue Energie zu tanken*
- *Konzentrationsfähigkeit zu verbessern*

Schon nach kurzer Zeit ist es möglich, mit PMR relativ schnell von Anspannung auf Entspannung umzuschalten und Ihr Wohlbefinden aktiv zu steigern. Die regelmäßige Übung wird vom Gehirn als Entspannung programmiert. Somit ist später auch eine Kurzentspannung an jedem beliebigen Ort möglich. Je nachdem wie viel Zeit Sie haben, können Sie die Kurzform mit 20 Minuten oder die Langform mit 30 Minuten wählen.



Entspannung für Frauen mit Progressiver Muskelentspannung nach Edmund Jacobson

Kurstermine jeweils dienstags.

Vormittags: 9:30 - 10:30 Uhr

Nachmittags: 17:15 - 18:15 Uhr

Weitere Kurstermine auf Anfrage. Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Personen begrenzt.

Kursdauer: 8 Einheiten à 60 Minuten **Kursgebühr:** 96 Euro

Der Kurs findet statt: Haus der Gesundheit und Heilung

Anmeldung unter: Tel. mobil: +4915114439231
Mail: syto-we@gmx.de

Was ist mitzubringen?

Yogamatten als Unterlage sind vorhanden. Wer möchte, kann aber auch seine eigene Unterlage mitbringen. Decken, Kissen, warme Socken und alles was zum Wohlfühlen beiträgt bitte mitbringen. Auch etwas zu trinken sollte nicht fehlen.

Zu meiner Person:

Mein Name ist Sylvia Towé-Werner, ich bin 52 Jahre alt und verheiratet. Ich habe zwei erwachsene Töchter, 25 und 28 Jahre alt.



Ich habe 1981 meine Ausbildung als Arzthelferin abgeschlossen und über 20 Jahre sehr gerne in diesem Beruf und später als Arztsekretärin und Sekretärin gearbeitet. 11 Jahre war ich als Sekretärin des Geschäftsführers eines großen sozialen Vereins in Köln beschäftigt, davon 7 Jahre zusätzlich als Leiterin der Arbeitsgruppe der Sekretärinnen- und Schreibkräfte.

Im Januar 2014 habe ich eine Ausbildung zur Therapeutin für mentales Training, Entspannungs- und Gesundheitslehre begonnen, welche mir sehr viel Freude bereitet. Ich werde diese Ausbildung im November 2014 mit einer Zertifikatsprüfung abschließen.

Die PMR stellt ein ganzheitliches und kein technisch mechanisches Konzept dar. Die Beziehung zwischen der Kursteilnehmerin und dem Therapeuten ist sehr wichtig, damit Begleitaspekte, wie Störungen im Erlernen, die psychische Seite oder mangelnde Wirksamkeit etc. mit angesprochen werden können. Dies finde ich persönlich sehr wichtig und darum ist mir sehr daran gelegen, dass es in meinen Kursen nicht nur um das ausschließliche Einüben der Übungen geht.

Rufen Sie gerne an oder schreiben Sie mir eine E-Mail. Ich würde mich sehr freuen, Sie in einem meiner Kurse begrüßen zu dürfen!