



Neu ab Januar 2023

Neu ab Januar 2023

Progressive Muskelentspannung (PME) Kurs

oder auch Progressive Muskelrelaxation (PMR)

In der heutigen Zeit stehen wir Menschen zu oft unter Stress und Druck. Im Beruf und auch im Privatleben stehen wir ständig unter Leistungsdruck, wollen vieles besser und schneller machen, als es notwendig ist. Wir haben kaum Zeit mal durchzuatmen oder nehmen uns die Zeit nicht.

Unter Stress werden unwillkürlich viele Muskeln unnötig angespannt. Das kann zu Verspannungen und zu Schmerzen führen.

Durch die Progressive Muskelentspannung können sich solche Verspannungen auflösen und die dadurch entstandenen Schmerzen gelindert werden.

Durch das bewusste An- und Entspannen der einzelnen Muskelgruppen wird unser Parasympathikus(Erholungsnerv) aktiviert. Dieser Nerv beeinflusst den Stoffwechsel, der Erholung und den Aufbau von körpereigenen Reserven.

PME kann folgende spannungsbedingte Beschwerden lindern oder vorbeugend wirken:

- Kopf-, Muskel- und Rückenschmerzen
- Schlafstörungen
- Magen- und Darmbeschwerden
- Erschöpfung u.v.m

PME stärkt die Achtsamkeit und beruhigt Körper und Geist.

Entwickelt wurde diese einfache, aber sehr wirkungsvolle Methode in den 1930er Jahren von dem amerikanischen Arzt Edmund Jacobsen. Er fand in umfangreichen Forschungen heraus, dass es einen Zusammenhang zwischen übermäßiger muskulärer Anspannung und unterschiedlichen körperlichen und seelischen Erkrankungen gibt.

Im 6 wöchigen Kurs erlernen Sie die PMR ausführlich. Der Kurs ist darauf ausgelegt, dass Sie am Ende PMR alleine Zuhause, im Büro oder wo auch immer Sie Entspannung brauchen, selbständig durchführen können.

Preise: Gruppen Kurs mit 6 Stunden a 45 min 45€

Einzelstunden Kurs mit 6 Stunden a 45 min 60€

Der erste Kurs startet am Mittwoch, den **11.01.23** um **17.00 Uhr** in der neuen Praxis.

Anmeldungen bitte per Mail oder telefonisch direkt bei mir.

Birgit Reineke 
Entspannungs-Coach

Birgit Reineke · Loger Weg 43a · 21684 Stade · Mobil 0151-158 306 86 · Mail info@birgitreineke-coach.de

Sparkasse Stadt-Altes Land · IBAN DE63 2415 1005 1210 3868 33 · BIC NOLADE21STS

Steuernummer.: 43/035/22820 · Finanzamt Stade