Was ist PMR?

Bei der Progressiven Muskelentspannung, PMR, erlernen Sie schrittweise das Entspannen verschiedener Muskelgruppen im ganzen Körper.

Nach und nach werden einzelne Muskelgruppen kurz angespannt und dann wieder gelöst.

Sie werden behutsam und intensiv durch alle Übungen geführt und können jede Übung auch zuhause durchführen. Bei regelmäßigem Üben, gelangen Sie nach kurzer Zeit zu innerer Ruhe und Entspannung.

Dies entlastet nicht nur Ihre Muskeln und Gelenke, sondern auch Ihre inneren Organe sowie das gesamte Nervensystem.

Die PMR entspannt auch den Geist / den Verstand, so dass es leichter fällt, sich von stressenden Gedanken zu lösen.

Sie benötigen keine Vorkenntnisse.

Kann PMR Ihnen helfen?

PMR kann bei allen nervös bedingten Beschwerden hilfreich unterstützen.

Anwendungsbeispiele:

- Allgemeine Nervosität
- Schlafstörungen
- Alle Formen von Verspannungen und Verkrampfungen
- Konzentrationsstörungen
- Stressbelastungen
- Angstbewältigung
- Mäßiger Bluthochdruck
- Kopfschmerzen und Migräne
- Nervöse Magenbeschwerden
- Unterstützend bei depressiven Verstimmungen
- u. v. m.

Die Teilnahme an diesem Vortrag ist für Sie vollkommen kostenfrei

Inhalte der Stunden

Jede Kurseinheit ist in sich abgeschlossen, so dass Sie damit zuhause weiter üben können, wenn Sie möchten.

Zu Beginn jeder Kurseinheit wird die vorherige Übung zunächst wiederholt.

Zu Beginn und am Ende jeder Kurseinheit bleibt genügend Zeit für Fragen.

1. Entspannung von Händen und Armen.
2. Entspannung von Nacken und Rücken.
3. Entspannung der inneren Organe und der Beine.
4. Entspannung des Gesichtes und des Kopfes.
5. Durchführung des gesamten Entspannungsprozesses.

Nach jeder Körperentspannung folgt eine kurze Fantasiereise, die die Entspannung weiter vertieft.

Bitte bringen Sie warme Socken und ggf. eine Decke mit.

Jetzt nehme ich mir mal Zeit für mich!

Wir möchten Sie herzlich einladen mit diesem Angebot etwas für sich und Ihre Gesundheit zu tun.

Es ist sinnvoll, den Kurs von Anfang an zu besuchen. Späteres Einsteigen ist jedoch möglich.

Projektpartner:

SkF Arbeit und Integration Ratingen gemeinnützige GmbH

Termine:

18.08. bis 27.10.2022
Jeweils donnerstags von 10.00 Uhr bis 11.30 Uhr

Veranstaltungsort:

SkF Arbeit und Integration Ratingen gGmbH
ZAR – Zentrum für Arbeitslose in Ratingen
Graf-Adolf-Straße 7-9
40878 Ratingen

Ansprechpartnerin:

Svenja Freymann
Tel: 02102 7116 – 904

Das **GKV-Bündnis für Gesundheit** ist eine gemeinsame Initiative der gesetzlichen Krankenkassen zur Weiterentwicklung und Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten. Das Bündnis fördert dabei u. a. Strukturaufbau und Vernetzungsprozesse, die Entwicklung und Erprobung gesundheitsfördernder Konzepte insbesondere für sozial und gesundheitlich benachteiligte Zielgruppen sowie Maßnahmen zur Qualitätssicherung und wissenschaftlichen Evaluation. Der GKV-Spitzenverband hat gemäß § 20a Abs. 3 und 4 SGB V die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung damit beauftragt, die Aufgaben des GKV-Bündnisses für Gesundheit mit Mitteln der Krankenkassen umzusetzen.
www.gkv-buendnis.de

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

PMR PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

SkF Arbeit und Integration Ratingen