



Ziele der PMR

- Schmerzlinderung
- Ablenkung vom Schmerz
- psychische Stärkung durch Abbau von Depression, Ängsten, Stress, Innerer Unruhe und Gereiztheit
- Verbesserung der Schlafqualität
- Verringerung von Störungen des Verdauungstraktes
- Senkung des arteriellen Bluthochdrucks
- Training der Koordination
- Verbesserung der Körper- und Sinneswahrnehmung und des Körpergefühls
- innere Ruhe und Erholung
- Angstreduzierung
- Aggressionsabbau
- Konzentrationssteigerung und -ausdauer
- Stärkung des Selbstwertgefühls und Selbstvertrauens

»Ich spanne meine Muskeln an,
damit ich mich entspannen kann.«



Progressive Muskelentspannung/PMR

Präventionskurs für Erwachsene und Kinder ab 4 J.



Progressive Muskelentspannung/-relaxation (PMR)

nach Jacobson ist ein Entspannungsverfahren, bei dem durch die bewusste An- und Entspannung von Muskelgruppen eine Ganzkörperentspannung erreicht wird. Einzelne Muskelgruppen werden in einer bestimmten Reihenfolge angespannt, kurz gehalten und entspannt.

Ziele sind neben einer normalen Muskelspannung und verbesserter Körperwahrnehmung die Reduzierung von Unruhe, Schmerzen und Förderung von allgemeiner Entspannung.

Wir bieten die Kurse in Kleingruppensitzungen an, damit wir individuell auch auf Ihre Probleme und Wünsche eingehen können.

Mit Elementen aus dem Feldenkrais



Anmeldung unter:

Ergotherapiepraxis Isabel Fuchs-Fischer

Humboldtstraße 1 · 09599 Freiberg · Telefon: 037 31 / 16 81 81

E-Mail: ergotherapiepraxis-freiberg@arcor.de

Internet: www.ergotherapiepraxis-freiberg.de

Kosten: 84,- € werden von allen Krankenkassen komplett oder teilweise übernommen.

Kursbeginn: monatlich, in Gruppen mit 3-6 Personen

Mo bis Fr – vormittags, nachmittags und abends möglich

Kursdauer: 8 x 90 min für Erwachsene und 60 min für Kinder

Nächster Kursbeginn: