



## Ziele der PMR:

- Schmerzlinderung
- Ablenkung vom Schmerz
- psychische Stärkung bei 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

»Einfach mal loslassen«



## Progressive Muskelentspannung/PMR

*Präventionskurs für Erwachsene*

## **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



## **Ergotherapie- und Physiotherapiepraxis Isabel Fuchs-Fischer**

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

E-Mail: [ergotherapiepraxis-freiberg@arcor.de](mailto:ergotherapiepraxis-freiberg@arcor.de)  
Internet: [www.ergotherapie-physiotherapie-freiberg.de](http://www.ergotherapie-physiotherapie-freiberg.de)

**Kosten:** 90,- € - wird von den Krankenkassen  
komplett oder teilweise übernommen.

**Kursbeginn:** nach Anfrage

**Kursdauer:** 10 x 60 min