



Progressive Muskelentspannung nach Jacobson DIE POPULÄRSTE ENTSPANNUNGSMETHODE



Workshop
halber Tag



Kursangebot



Kurzeinheit
Gesundheitstag



Hintergrund:

Wir erleben in unserem Arbeitsalltag häufig Stress und Gesundheitsstörungen, die mit innerer Anspannung zusammenhängen. Bei dieser Entspannungsmethode geht es darum, den Gegensatz zwischen Anspannung und Entspannung zu erspüren und dadurch einen tiefen Entspannungszustand zu erreichen. Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson kann in akuten Belastungssituationen eingesetzt werden, um kurzfristig innere Ruhe zu finden. Langfristig gewinnen Sie stabile Gelassenheit und Entspannung.

Ziel der Veranstaltung ist es, die progressive Muskelentspannung nach Jacobson kennenzulernen, auszuprobieren und in den Alltag zu integrieren.

Inhalte:

- Theoretischer Hintergrund
- Durchführung Langform
- Durchführung Kurzform
- Kurzvarianten für den (Arbeits-)Alltag
- Möglichkeiten der Anwendung in akuten Stresssituationen
- Hinweise zur Integration in den Alltag

Hinweis:

Der Raum sollte ruhig und warm sein, Matten (ggf. Decken) sollten vorhanden sein bzw. mitgebracht werden. Nach Bedarf und Interesse der Gruppe kann ein Kurs zum Erlernen der PMR über mehrere Wochen angeboten werden. Ein Kurs erstreckt sich über 6 Einheiten von je 1–1,5 Stunden Dauer. Für einen Kurs werden 24 Einsatzstunden dokumentiert.

Bitte klären Sie vor Teilnahme am Kurs mit Ihrem Hausarzt ab, ob ein Entspannungskurs für Sie geeignet ist

Zur Beratung, Planung und Buchung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

medical airport service GmbH
Team Präventionsmaßnahmen und -schulungen
Hessenring 13a
64546 Mörfelden-Walldorf
Telefon: +49 (0) 6105-3413-190
E-Mail: gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de