



**Programm für  
Gesundheit und Bewegung**

# **Die Kunst im Alltag zu entspannen**



**Progressive  
Muskelentspannung nach  
Jacobson**

# Termine

## **Aufmerksamkeits- und Entspannungstraining**

### **Erster Termin**

Dienstag, 17.4.2012                      18.00 – 19.30 Uhr

### **7 weitere Termine jeweils Dienstags ab**

Dienstag, 24.4.2012                      18.15 – 19.15 Uhr

Im Musikraum der Johannes-Gutenberg-Schule Hainstadt,  
Schulstraße. Der Raum ist ausgeschildert.

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt. Anmeldung ist nötig.

**Anmeldung erbeten über**  
**Internet [www.sportvereinigung-hainstadt.com](http://www.sportvereinigung-hainstadt.com)**  
**oder Dr. Elke Schmidt Tel. 069 172063**

Kursgebühr: 40,00 € Mitglieder, Nichtmitglieder 60,00 €

Krankenkassen erstatten bis zu 80 % der Teilnehmergebühr  
für PME-Kurse.

**Bitte bequeme Kleidung und eine Decke  
mitbringen.**

Der Kurs „Progressiver Muskelentspannung (PME)“ soll die Fähigkeit vermitteln, die PME im beruflichen und privaten Alltag anzuwenden. Ziel ist, gelassener mit Stresssituationen umzugehen oder im Alltag einfach mal abschalten zu können. Die PME kann sich positiv auf körperliche Verspannungen, Schlafstörungen, allgemeine innere Unruhe und ähnliches auswirken. Die PME fördert die Konzentration, das Selbstvertrauen und die Gelassenheit und hat somit eine wohltuende Wirkung auf das seelische Befinden.

Mit Hilfe systematischer An- und Entspannung der Muskulatur können Sie Ihr Körpergefühl verbessern, verspannte Muskeln lockern und mehr Gelassenheit erreichen.

Nach einer theoretischen Einführung in die Technik folgen die praktischen Übungen. Erlernen der PME in 17 Schritten, Einüben der PME in verschiedenen Entspannungshaltungen (Liegen, Sitzen, Stehen), Erlernen der Kurzformen. In den Kurs ist der Transfer in den Alltag, Kurzentspannung im Alltag und Stressmanagement integriert.

Wenn es von den Teilnehmern gewünscht wird, werden auch andere Methoden zum Einüben von Entspannung vermittelt (Phantasiereisen, Autogenes Training).

Elke Schmidt