

# Die Kunst im Alltag zu entspannen



## Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

**Neuer Kurs ab 25. September 2012 !**



**Programm für Gesundheit und  
Bewegung**



---

Sportvereinigung 1879 e.V. Hainstadt am Main

Postfach 20 00 08, 63509 Hainburg

eMail: [sportvereinigung-hainstadt@t-online.de](mailto:sportvereinigung-hainstadt@t-online.de)

www: [sportvereinigung-hainstadt.com](http://sportvereinigung-hainstadt.com)

# Termine

## Aufmerksamkeits- und Entspannungstraining

### Erster Termin

Dienstag, **25. September 2012** 18:00 Uhr – 19:30 Uhr

**7 weitere Termine** jeweils dienstags **ab 18:15 Uhr**– 19:15 Uhr

im Musikraum

der Johannes-Gutenberg-Schule Hainstadt,

Schulstraße

Der Raum ist ausgeschildert, Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt, eine Anmeldung erforderlich.

👉 Die Anmeldung ist ab sofort per Internet oder telefonisch direkt bei Dr. Elke Schmidt ☎️ 069 / 17 20 63 möglich.

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

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

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

[www.sportvereinigung-hainstadt.com](http://www.sportvereinigung-hainstadt.com)

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