



➤ *Progressive Muskelentspannung PME (nach Jakobson)*

Termine: 1. Juli bis 30. September 2020
jeweils **mittwochs** 17:00 bis 18:00 Uhr
mit max. 5 Teilnehmern

Um vorherige Anmeldung wird gebeten.
Bitte beachten Sie die Informationen zu den
Sicherheitsmaßnahmen zum Infektionsschutz.

Preis: 5,00 €/Person

Was ist Progressive Muskelentspannung PME?

Edmund Jakobson (1885-1976) entdeckte 1925 den Zusammenhang zwischen innerer Unruhe und damit einhergehender Muskelanspannung. Er hatte die einfache und zugleich geniale Idee, dass der seelischen Anspannung die körperliche Anspannung folgt und umgekehrt. Heute gehört die PME zu den anerkannten aktiven Entspannungsmethoden. Sie kann relativ leicht innerhalb nur weniger Stunden erlernt werden.

Im Atelier Seemann wird die PME im Sitzen durchgeführt. In der PME richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Wechsel von Anspannung und Entspannung verschiedener Muskelgruppen und der Wahrnehmung der Unterschiede. Ziel ist es, den Körper in einen Zustand tiefer Entspannung zu bringen. Ist die Methode gut trainiert, so kann jeder, dem diese Methode zusagt, fast überall (im Büro, im Zug, ...) ganz schnell etwas für sich tun, um in Stresssituationen innerlich gelassener zu werden.