



# Veranstaltung „Progressive Muskelrelaxation“ nach Jacobson

## Warum "Progressive Muskelentspannung" (PMR)?

Erste Anzeichen einer Überlastung wie Kopfschmerzen, Müdigkeit, Verspannungen und geschwächte Abwehrkräfte werden oft übersehen, unterschätzt oder auch verdrängt. Doch gerade in dieser Phase sollte gehandelt werden, denn hält der Stress dauerhaft an, können ernsthafte Krankheiten die Folge sein. Der Mensch ist in der Lage Phasen von starkem Stress gut zu bewältigen, wenn diese sich mit Phasen der Entspannung abwechseln, so dass das Grundanspannungsniveau auf dem eine Person sich befindet, insgesamt eher im mittleren Bereich liegt, was der psychophysischen Gesundheit und der Leistungsfähigkeit zuträglich ist. Die Wirksamkeit des Entspannungsverfahrens PMR hat sich in Studien vielfach bewährt z. B. bei der

- **Senkung von Hypertonie**
- **Stärkung des Immunsystems**
- **Verbesserung der Stressbewältigung**
- **Verbesserung von Schlafstörungen**

Die PMR ist auch sehr gut als präventive Maßnahme zur Erhaltung der psychophysischen Gesundheit geeignet.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!



**Veranstaltungsort:**

- Konferenzraum der PAN Klinik, 4. Etage

**Kurszeit:**

- Dienstags 16.30 – 17.30 Uhr

**Kursdauer:**

- 8 Einheiten á 60 Minuten

**Beginn:**

- 09.10.2018

**Gruppengröße:**

- max. 15 TeilnehmerInnen

**Leitung:**

- Dipl. Psych. Andrea Gilles, Psychologische Psychotherapeutin

**Anmeldung:**

- via Email unter [gilles@pan-klinik.de](mailto:gilles@pan-klinik.de) oder telefonisch 0221/2776-400

**Kosten:**

- 150€ (Die PMR ist von allen gesetzlichen Krankenkassen als primärpräventive Maßnahme nach § 20 SGB V anerkannt. Somit erstatten die Krankenkassen bis zu 80% der Kosten!)