



„Der Übungserfolg stellt sich in der Regel schnell ein.“

Anwendungsbereiche

Die PME kann dir helfen und dich unterstützen bei:

- Stressprävention und Stressreduktion
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Erschöpfungszuständen
- Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen
- muskulären Verspannungen
- Schlafstörungen
- chronischen Schmerzen und psychosomatischen Erkrankungen
- Stimmungsschwankungen, Ängsten, leichten depressiven Verstimmungen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen u.ä.

Die Progressive Muskelentspannung PME nach Jacobson

Die Progressive Muskelentspannung PME ist eine effektive Entspannungsmethode, um Stress gezielt zu vermindern oder vorzubeugen.

Entspannung die der Muskelkraft folgt

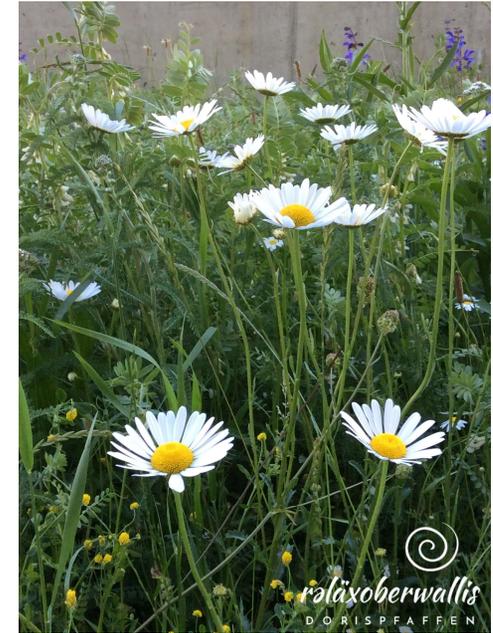
Im Wechsel, bewusst und achtsam spannst und entspannst du sechs verschiedene Muskelgruppen (aktiv), so dass der ganze Körper relaxt und locker wird.

Coache dich selbst mit PME

Du kannst deine Fähigkeit, dich zu entspannen, mit regelmäßigem Training der PME verbessern. Damit ermöglichst du dir, dich aus eigener Kraft in anspruchsvollen Situationen zu coachen, angenehm entspannt, gedanklich ruhig und ausgeglichen zu werden (Selbstregulation).

Kontakt

Doris Pfaffen
Entspannungsverfahren
3902 Brig-Glis
079 598 53 33
info@relax-vs.ch
www.relax-vs.ch



„Die Blüte des Augenblicks.“

Doris Pfaffen
Reläx Oberwallis
Training
Coaching
Selbstcoaching

PROGRESSIVE
MUSKELENTSPANNUNG
Eine Entspannungsmethode



„Werde wieder wie ein staunendes Kind,
dass die Welt entdeckt. Jeden Augenblick
neu.“ Tibetisches Sprichwort

Zum Kurs

Kursaufbau und Kursinhalt

Im Zentrum steht das gemeinsame praktische Üben. Du lernst und trainierst schrittweise sechs Muskelgruppen der PME, unterstützt von kurzen theoretischen Inputs (Einführung PME, individuelle Ziele, Stress und Stressbewältigung, Übungstransfer in den Alltag, Erfahrungsaustausch).

Gruppengröße

Du übst in Kleingruppen von ca. 4 bis 8 Teilnehmenden. Es ist auf Anfrage auch möglich, die PME im Einzel- oder Paarsetting zu lernen (vgl. www.relax-vs.ch).

Voraussetzungen

Die PME ist einfach, leicht lernbar und benötigt keine speziellen Vorkenntnisse. Sie eignet sich deshalb auch sehr gut als Einstiegsverfahren in die Entspannung.

Bist du neugierig, aufgeschlossen, hast die Möglichkeit und bist motiviert, zwischen den Kurseinheiten täglich für dich allein zu Hause zu üben?

„Auf die Dauer erschöpft die Anspannung unsere Kräfte.“

Kursdauer und Kurskosten Gruppenangebot

Kursdauer: 7 x 60 Minuten
Kurskosten: CHF 315.-/ Person

Nicht krankenkassenanerkant.

Kursdaten und Kursort

Vgl. Kursausschreibung unter „Aktuell“ auf www.relax-vs.ch oder auf Anfrage.

Workshops für Unternehmen,
Institutionen, Vereine auf Anfrage.



„Du bist das Leben- das Wunderbare kann dir jederzeit und ganz unerwartet begegnen.“

Prinzip der Progressiven Muskelentspannung

Durch die willentliche Entspannung der Muskulatur wird das vegetative, dem Willen nicht zugängliche Nervensystem, beeinflusst und aus einem Erregungs- in einen Entspannungszustand herunterreguliert.

Bei vorliegenden Erkrankungen informiere bitte vorgängig deine(n) behandelnde(n) Ärztin/Arzt und die Kursleitung.

„Kein Schritt ist zu klein auf dem Weg zur Selbstfürsorge.“
