



ENTSPANNUNGSTRAINING NACH JACOBSON

Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist ein leicht zu erlernendes Entspannungsverfahren. Sie erfahren, mittels An- und Entspannung verschiedene Muskelgruppen gezielt zu beeinflussen, um dadurch Stress zu reduzieren und mehr Gelassenheit im Alltag zu erreichen. Sie erhöhen Ihre Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit.

Das Entspannungsverfahren hilft auch bei stressbedingten körperlichen Beschwerden wie z.B. Spannungskopfschmerz, Rücken-, Magen- und Herzschmerzen sowie bei Schlafstörungen.

INHALTE

- Zusammenhang zwischen Stress und körperlicher Anspannung sowie zwischen körperlicher Entspannung und Gelassenheit
- Übungen der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson in mehreren Stufen
- Achtsamkeit im Alltag

Jeder Termin besteht aus Achtsamkeitsübungen zur Einstimmung und einer Übungssequenz nach Jacobson mit anschließendem Austausch über Ihre Erfahrungen.

Für den Erfolg ist die Bereitschaft zum regelmäßigen Üben erforderlich.

NUTZEN

- Sie haben Möglichkeiten gefunden, Entspannung in Ihren Alltag zu integrieren
- Sie können mit belastenden Situationen gelassener umgehen

ZIELGRUPPEN

Alle Menschen, die den Wunsch haben, mehr Gelassenheit im Alltag zu entwickeln

DAUER

6 bis 10 Termine á 1 ¼ Stunden