

Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Sie sind auf der Suche nach mehr Gelassenheit und innerer Ruhe?

Inhalte

Theoretischer Input:

- Was ist Entspannung?
- Stress und seine Auswirkungen
- Persönliche Stressoren
- Ressourcen
- Theorie der Progressiven Muskelrelaxation

Praxis:

- Übungen und Muskelgruppen (MG)
 - a. 16er MG
 - b. 7er MG
 - c. 4er MG
 - d. 4er MG vergegenwärtigen
- Vergegenwärtigungstechniken
- Body-Scan/ Körperreisen
- Körper- und Atemübungen
- Fantasiereisen
- Überblick über weitere Entspannungstechniken

PMR beruht auf dem Wechselspiel von bewusster Anspannung und Entspannung. Erlernen Sie die Gegensätze zielgerichtet zu steuern und somit einen Entspannungszustand zu erreichen, wann immer Sie möchten. Die Technik eignet sich zur Vorbeugung/ Linderung u.a. von Migräne und Spannungskopfschmerz, Bluthochdruck, als Kurzentspannung und Anti-Stress-Training.

Angebot

- Präventionskurs (§20 SGB V), 6/14 Personen
 - Präventionskurs kompakt, 6/14 Personen
 - Workshop 6/20 Personen
- Zielgruppe: Mitarbeiter_innen mit hoher Arbeitsbelastung

Dozent

Heike Albers-Germer/Diplom Sozialpädagogin, Entspannungspädagogin (Kursleiterin Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung), Stressmanagement-, BrainFit- und Resilienz-Trainerin, Moderatorin für Beteiligungsprozesse

Organisation

Dauer:

- Präventionskurs 8 x 2 UE (1,5 h),
- Präventionskurs kompakt 2 x 6 UE (4,5 h) oder 3 x 4 UE (3 h)
- Workshop (Einführung und kleine Übungen) 4 UE (3 h)

Raum:

- Platz zum Sitzen und Liegen
- Matten für die Teilnehmer_innen
- Flipchart
- Beamer

Besonderheiten:

Ausführliches Übungsmaterial, geprüft und zertifiziert durch die "Zentrale Prüfstelle für Prävention" (Präventionskurs nach §20 SGB V)

