

# Progressive Muskelrelaxation

## ( Nach Jacobsen )

Die progressive Muskelrelaxation ist neben dem Autogenen Training das am weitesten und besten erforschte Entspannungsverfahren in der westlichen Welt. Dieses Verfahren, wortwörtlich übersetzt – fortschreitende Muskelentspannung- wurde in den 20er Jahren von Edmund Jacobson entwickelt. Die Methode der Progressiven Muskelentspannung wirkt, indem man sich durch wiederholtes Anspannen einzelner Muskelgruppen auf das Entspannungsgefühl der jeweiligen Muskelgruppe konzentriert. Diese Wahrnehmung wird durch eine gezielte Trainingsanleitung verinnerlicht, so dass man durch die bloße Vorstellung der Wahrnehmung die Muskelgruppen völlig entspannen kann. Die somit eintretende Entspannung der Muskulatur geht mit einer mentalen Entspannung einher. Somit erleben Körper und Geist in kurzer Zeit eine tief greifende Entspannung. Mit dieser Methode können Verspannungen in der Muskulatur, hervorgerufen durch Hektik, Stress und Ärger, wirkungsvoll vermieden bzw. beseitigt werden.

### **Inhalte:**

- Physiologische Wirkungsweise von Stress und Regeneration
- Physiologische Wirkungsweise der Progressiven Muskelrelaxation
- Vorstellung der Methode der Progressiven Muskelrelaxation
- Selbsterfahrung in den einzelnen Stufen der Methode
- Einsatzmöglichkeiten der Progressiven Muskelrelaxation im Alltag
- Außerdem erhalten Sie umfangreiche Seminarunterlagen mit genauen Lernanleitungen!

**Im Rahmen der Steuerbefreiung für Leistungen des Arbeitgebers zur allgemeinen und betrieblichen Gesundheitsförderung (§ 3 Nr. 34 EStG)**  
**Nach §§ 20 und 20a SGB V**