

Einführung in die **Progressive Muskelentspannung** „Der einfache Weg vom Stress zur Entspannung!“

Ein innerlich angespannter oder ängstlicher Mensch leidet sehr oft an muskulären Verspannungen. Diese führen oft zu weiteren körperlichen Symptomen wie zum Beispiel Kopfweh und Migräne, hoher Blutdruck, Schlafstörungen oder Konzentrationsschwierigkeiten.

Die gute Nachricht:

Psychische Anspannung führt sehr häufig zu physischen Verspannungen. Doch auch die Umkehrung ist gültig: Wer seine Muskeln effektiv lockert, baut dadurch Stress ab und erlangt in der Folge innere Ruhe und mehr Gelassenheit. (Psychische Zustände wie Nervosität, Anspannung oder Angst können nicht gleichzeitig mit tiefer Entspannung auftreten.)

Die Methode:

In einer bestimmten Reihenfolge werden ganz bewusst einzelne Muskeln während 5 – 7 Sekunden angespannt und dann abrupt wieder losgelassen. Danach folgt eine längere Phase der Entspannung (30-60 Sekunden).

(Je leichter das Entspannen fällt, umso mehr Muskeln können gleichzeitig angespannt werden.)

Ziel:

- Bewusste Entspannung einzelner Muskeln oder Muskelgruppen (führt zu einer tiefen Entspannung, Ruhe und mehr Energie).
- Die Wahrnehmung für den Körper und die Psyche wird geschult. So können im Alltag auftretende Verspannungen früher erkannt und durch kurze Entspannungsübungen rechtzeitig gelöst werden.

Ort: Seminarraum im-focus, Industriestr. 12 (Buchenhof), 6210 Sursee

Daten: auf Anfrage
(Einführungskurs + Fortsetzungskurs : 19.30-21.00 Uhr)

Leitung: Helen Müller-Baumeler (Kinesiologin, Sekundarlehrerin)

Kosten: 30 Franken pro Abend

Anmeldung: helen.mueller@im-focus.ch
076 520 57 64