

Med. Progressive Muskelentspannung

Das körpernahe Entspannungsverfahren



Kurs 1 ausgebucht

**Jetzt für
Kursblock
2 & 3
anmelden!**

In sieben Lektionen lernen Sie die speziell für Schmerz Betroffene modulierte, medizinische Progressive Muskelentspannung (med. PME) nach Jakobsen. Die einfach zu erlernende Entspannungstechnik können Sie täglich Zuhause selbst anwenden.

Durch muskuläre An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen wird die Entspannung im gesamten Körper und in der Psyche schmerzlindernd wirksam. Die Wirkung von med. PME ist **wissenschaftlich bestätigt** und hat

- einen **positiven Effekt auf die physische und emotionale Gesundheit**, insbesondere die neurovegetative Regulation und eine beruhigende Wirkung auf das Affekterleben.
- Die **Körperwahrnehmung wird geschult und eine neuromuskuläre Entspannung** breitet sich aus, was für Betroffene eine Entlastung im Alltag und verbesserte Lebensqualität bedeutet.
- Durch das tägliche Üben von med. PME wird der durch chronische Schmerzen und Stress bedingte **Anspannungspegel gesenkt** (Coping-Skill) und **innere Ruhe** breitet sich aus.
- Durch das selbstaktive Verfahren und die wohlwollend, beobachtende Ich-Haltung eignen Sie sich eine **neue Gesundheits-Kompetenz** an, was den **Selbstwert fördert**.

Kursdaten **Kursblock 2:** 28. Sept., 5. und 26. Okt., 2., 16., 23. und 30. Nov. 2021
jeweils dienstags von **15.30 bis 16.30**
Kursblock 3: 28. Sept., 5. und 26. Okt., 2., 16., 23. und 30. Nov. 2021
jeweils dienstags von **17 bis 18 Uhr**
Einzelkurs jederzeit möglich, Preis auf Anfrage

Kurskosten 7 Lektionen inkl. Kursunterlagen
für Mitglied Fr. 120.-
für Nichtmitglied Fr. 135.-

Teilnehmende maximal 8 Personen, keine Vorkenntnisse notwendig

Kursleitung Andrea Schmider, Absolventin med. PME

Kursort Bahnhofstrasse 15, 7310 Bad Ragaz

**Auskunft/
Anmeldung** Rheumaliga SG, GR, AI/AR
und Fürstentum Liechtenstein
Bahnhofstrasse 15, 7310 Bad Ragaz
Tel. 081 302 47 80
info.sgfl@rheumaliga.ch



**Rheumaliga
SG, GR, AI/AR und
Fürstentum Liechtenstein**
Bewusst bewegt