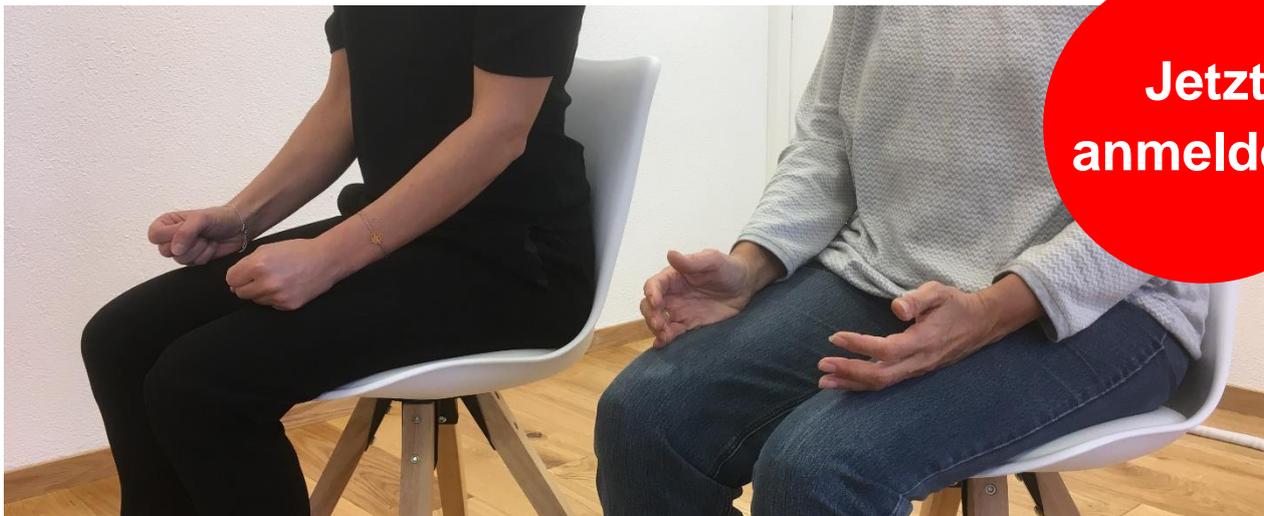


# Progressive Muskelentspannung

## Das körpernahe Entspannungsverfahren



Jetzt  
anmelden!

In sieben Lektionen lernen Sie die speziell für Schmerz Betroffene modulierte, Progressive Muskelentspannung (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 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 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**      **Kurs 1:** 23. Sept., 30. Sept., 21. Okt., 4. und 18. Nov., 2. und 9. Dez. 2021  
jeweils donnerstags von **12.30 bis 13.15 Uhr**

**Kurs 2:** 23. Sept., 30. Sept., 21. Okt., 4. und 18. Nov., 2. und 9. Dez. 2021  
jeweils donnerstags von **14.30 bis 15.30 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**      Silvia Tobler

**Kursort**            Rosenbergstrasse 69, 9000 St.Gallen

**Auskunft/  
Anmeldung**      Rheumaliga SG, GR, AI/AR  
und Fürstentum Liechtenstein  
Rosenbergstrasse 69, 9000 St.Gallen  
Tel. 071 223 15 13  
s.tobler@rheumaliga.ch  
www.rheumaliga.ch/sgfl



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