

# Med. Progressive Muskelentspannung

## Das körpernahe Entspannungsverfahren

Medizinische Progressive Muskelentspannung (med. PME) nach Jakobsen ist eine speziell für Schmerz Betroffene modulierte Entspannungstechnik



**Jetzt  
anmelden!**

In sieben Lektionen lernen Sie **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.

- Med. PME hat einen **positiven Effekt auf die physische und emotionale Gesundheit**.
- Die **Körperwahrnehmung wird geschult und eine neuromuskuläre Entspannung** breitet sich aus.
- Tägliches üben senkt den **Anspannungspegel (Coping-Skill)** und **innere Ruhe** breitet sich aus.
- Das selbstaktive Verfahren und die wohlwollend, beobachtende Ich-Haltung fördert eine **neue Gesundheits-Kompetenz** und den **Selbstwert**.

<b>Kursdaten</b>	jeweils dienstags <b>Block-Kurs A:</b> 28.02., 14.03., 28.03., 11.04., 25.04., 09.05., 23.05.2023 <b>Kurs 1:</b> jeweils ab 15.30 Uhr bis 16.30 Uhr <b>Kurs 2:</b> jeweils ab 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr <b>Block-Kurs B:</b> 22.08., 29.08., 12.09., 26.09., 10.10., 24.10., 31.10.2023 <b>Kurs 1:</b> jeweils ab 15.30 Uhr bis 16.30 Uhr <b>Kurs 2:</b> jeweils ab 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr Einzelkurs jederzeit möglich. Zeitpunkt nach Absprache
<b>Kurskosten</b>	7 Gruppen-Lektionen (Kleingruppe max. 6 TN) inkl. Kursunterlagen für Mitglied Fr. 120.- für Nichtmitglied Fr. 135.- Einzelkurs: Fr. 260.- für Mitglieder, Fr. 290.- für Nichtmitglieder
<b>Teilnehmende</b>	ab 2 bis maximal 6 Personen, keine Vorkenntnisse notwendig
<b>Kursleitung</b>	Andrea Schmider, Absolventin med. PME
<b>Kursort</b>	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 und Mail [info.sgfl@rheumaliga.ch](mailto:info.sgfl@rheumaliga.ch)  
[www.rheumaliga.ch/sgfl](http://www.rheumaliga.ch/sgfl)



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