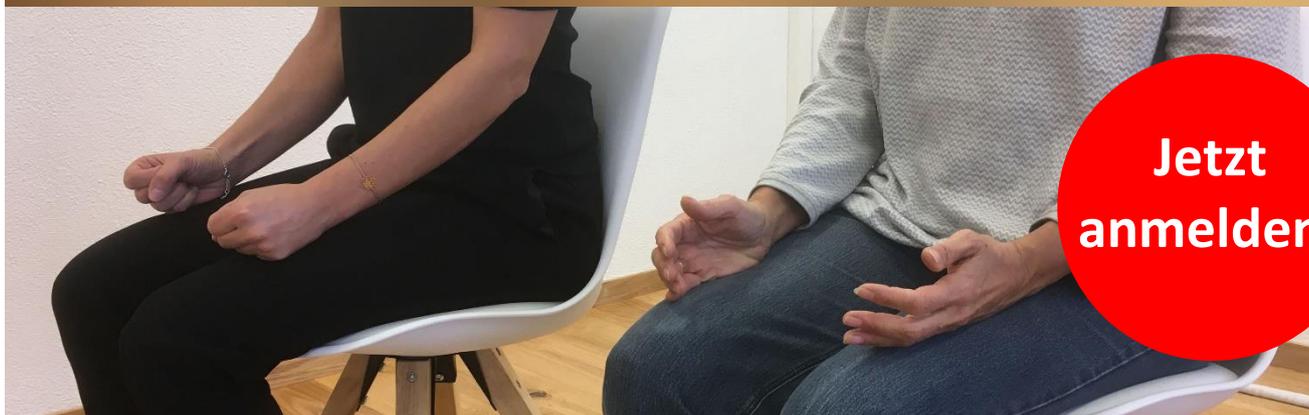


Med. Progressive Muskelentspannung

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**.

Kursdaten	jeweils dienstags Block-Kurs A: 28.02., 14.03., 28.03., 11.04., 25.04., 09.05., 23.05.2023 Kurs 1: jeweils ab 15.30 Uhr bis 16.30 Uhr Kurs 2: jeweils ab 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr Block-Kurs B: 22.08., 29.08., 12.09., 26.09., 10.10., 24.10., 31.10.2023 Kurs 1: jeweils ab 15.30 Uhr bis 16.30 Uhr Kurs 2: jeweils ab 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr Einzelkurs jederzeit möglich. Zeitpunkt nach Absprache
Kurskosten	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
Teilnehmende	ab 2 bis maximal 6 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 und Mail info.sgfl@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/sgfl



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