

# 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:** 17. und 31.05., 14. und 28.06., 12. und 26.07. und 9.08.22  
**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:** 27.09., 11. und 25.10, 8. und 22.11., 6. und 20.12.22  
**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](mailto:info.sgfl@rheumaliga.ch)  
[www.rheumaliga.ch/sgfl](http://www.rheumaliga.ch/sgfl)



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