

# Progressive Muskelentspannung das körpernahe Entspannungsverfahren

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



## Auffrischungsanlass: Progressive Muskelentspannung (PME) für ehemalige Kursteilnehmende

Der Refresher-Kurs richtet sich an alle, die bereits einen Einzel- oder Gruppenkurs besucht haben und ihre Kenntnisse über PME auffrischen wollen. Die zwei Refresher-PME-Lektionen dienen dazu in den entspannten Zustand der PME einzutauchen, die erlernte Technik zu wiederholen und aufzufrischen. Die Teilnehmenden erhalten Raum um gemeinsam zu üben, für einen gegenseitigen Austausch und die Gelegenheit um Fragen zu stellen. Sie finden durch diesen Refresher-Kurs neue Impulse und Ansporn zum Üben im eigenen Alltag.

**Nächster Kurs** Donnerstag, 10. November 2022, 13.00 bis 14.30 Uhr (2 Lektionen)

**Voraussetzung** Absolvierung eines PME-Grundkurses

**Kosten** für Mitglieder Fr. 30.-, für Nicht-Mitglieder Fr. 35.-

**Anmeldung** bis 8. November 2022

**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 und Mail [beratung.sg@rheumaliga.ch](mailto:beratung.sg@rheumaliga.ch)  
[www.rheumaliga.ch/sgfl](http://www.rheumaliga.ch/sgfl)



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