

# Med. Progressive Muskelentspannung

## Das körpernahe Entspannungsverfahren

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



In sieben Lektionen lernen Sie die speziell für Schmerz Betroffene modulierte, 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** 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 med. 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**.

<b>Kursdaten</b>	jeweils dienstags Block-Kurs: 11.6., 18.6., 2.7., 16.7., 30.7., 13.8., 27.8.2024 Zeit: ab 15.30 Uhr bis 16.30 Uhr
<b>Kurskosten</b>	7 Lektionen inkl. Kursunterlagen für Mitglied Fr. 120.-, für Nichtmitglied Fr. 135.-
<b>Teilnehmende</b>	maximal 6 Personen, keine Vorkenntnisse notwendig
<b>Kursleitung</b>	Andrea Schmider, Absolventin med. PME
<b>Kursort</b>	Bahnhofstrasse 15, 7310 Bad Ragaz
<b>Einzelkurs</b>	jederzeit möglich, Fr. 260.- für Mitglieder, Fr. 290.- für Nichtmitglieder
<b>Auskunft/ Anmeldung</b>	Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein Bahnhofstrasse 15, 7310 Bad Ragaz Tel. 081 302 47 80 oder Tel. 081 511 50 03 info.sgfl@rheumaliga.ch www.rheumaliga.ch/sgfl