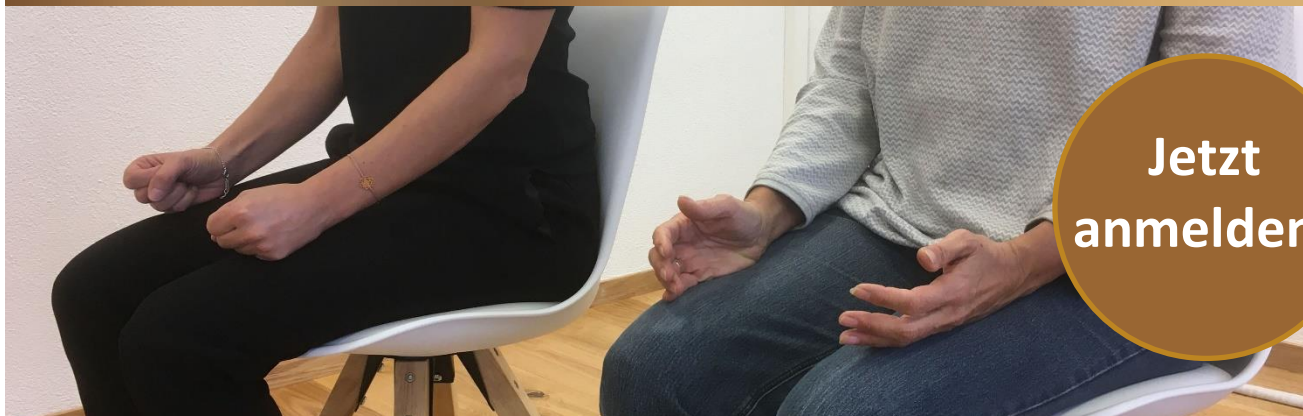


# Progressive Muskelentspannung

## Das körpernahe Entspannungsverfahren

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



Jetzt  
anmelden!

In sieben Lektionen lernen Sie Progressive Muskelentspannung (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 PME ist wissenschaftlich bestätigt.

- 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**      **Abendkurs jeweils am Mittwoch von 17.15 bis 18.00 Uhr**

9.3., 16.3., 30.3., 13.4., 27.4., 11.5., 1.6.2022

**Mittagskurs jeweils am Donnerstag von 12.30 bis 13.15 Uhr:**

11.8., 18.8., 1.9., 15.9., 22.9., 13.10, 27.10.2022

**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**      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 oder Mail: [s.tobler@rheumaliga.ch](mailto:s.tobler@rheumaliga.ch)  
[www.rheumaliga.ch/sgfl](http://www.rheumaliga.ch/sgfl)



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