

Med. Progressive Muskelentspannung

Das körpernahe Entspannungsverfahren

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



Refresher: Progressive Muskelentspannung (PME) für ehemalige Kursteilnehmende und Wiedereinsteiger*innen

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 Dienstag, 15. November 2022, 16 - 18 Uhr (2 Lektionen)

Teilnehmende maximal 6 Personen

Voraussetzung Absolvierung eines PME-Grundkurses

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

Anmeldung bis 1. November 2022

Kursleitung Andrea Schmider, Absolventin med. PME

Kursort Bahnhofstrasse 15, 7310 Bad Ragaz

Covid-19 es gelten die aktuellen Bestimmungen des BAG

**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