

P M R Progressive Muskelrelaxation

Dabei handelt es sich um ein Verfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht wird.

Wobei die Muskelentspannung auch eine Mentale Entspannung hervorruft.

Der Kurs beinhaltet:

- Theoretische und praktische Einführung in die PMR Technik
- Erkennen von Stress- Faktoren / Reaktionen

Ziele:

- Senkung der Muskelspannung
- Reduktion körperlicher Unruhen (Herzklopfen, Schwitzen, Zittern)
- Verbesserung der Konzentration
- Schulung der Körperwahrnehmung
- Lösen von Angstzuständen
- Stärkung der Psyche und des Immunsystems

Voraussetzungen

Massagekenntnisse von Vorteil

Mitbringen

bequeme Kleidung

Datum

siehe Webseite

Durchführungsort

Soul & Bodybalance

Breitenweg 2, 3604 Thun

