



Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson ***Erlernen eines körperbetonten Entspannungsverfahren***

Entspannung ist eine Fähigkeit, die jedem Menschen angeboren ist. Im Laufe des Lebens fällt es aber vielen Personen immer schwerer sich zu entspannen und gedanklich abzuschalten. Allerdings ist es möglich durch Übung diese „verlernte“ Fähigkeit wieder zu fördern.

Bei der Progressiven Muskelentspannung handelt es sich um ein körperbetontes Entspannungsverfahren, das relativ leicht und schnell erlernbar ist. Durch bewusste An- und Entspannung von einzelnen Muskelgruppen soll ein Zustand der Entspannung erreicht werden. Das Ziel der PMR ist eine Senkung der Muskelspannung, körperliche sowie psychische Entspannung und eine verbesserte Körperwahrnehmung.

In vier Einheiten wird in der Gruppe dieses Entspannungsverfahren unter Anleitung und mithilfe von Entspannungsmusik durchgeführt, im Anschluss werden die Erfahrungen der TeilnehmerInnen in der Gruppe besprochen. Zwischen den Einheiten sollte die PMR zu Hause geübt werden, damit auch diese Erfahrungen in die Gruppe einfließen können.

Voraussetzungen:

- Bereitschaft und Möglichkeit zur regelmäßigen Teilnahme
- Interesse am Erlernen dieses Entspannungsverfahrens

Zeit: Donnerstag, 16:00 bis 17:00 Uhr
4 Termine: 29.11., 06.12., 13.12., 20.12.2018

Ort: PSZ Linz, Wildbergstraße 10a, Gruppenraum

Leitung der Gruppe: Margaretha Furruther

TeilnehmerInnen: max. 8 Personen

Anmeldung: Sozialpsychiatrische Ambulanz (Tel: 700 595)
Informationen/Kontakt: Margaretha Furruther (Tel: 700 595)

Die Teilnahme ist kostenlos. Eine vorherige Anmeldung spätestens bis zum 27.11.2018 ist wegen der beschränkten TeilnehmerInnenzahl erforderlich.