

**Ursula Geissmann  
-Praxisgemeinschaft  
Sieben**

Wiesenstrasse 7 Langenthal  
4900  
Schweiz  
Tel: +41 79 403 15 81  
E-Mail: info@ursola.ch

  
ursola.ch

*BEWUSSTSEINSARBEIT*

## Progressive Muskelentspannung (PME)

---

Der amerikanische Arzt Edmund Jacobson entwickelte anfangs des 20. Jahrhunderts die Progressive Muskelentspannung. Seine Forschungen ergaben, dass psychische Spannungen immer mit Muskelanspannungen einhergehen, und dass sich die Entspannung der Muskeln positiv auf das Körpergefühl und Seelenleben auswirken.

Die Progressive Muskelentspannung ist ein gutes Einstiegsverfahren zur Tiefenentspannung. Die Übungen sind einfach und jederzeit anwendbar. Durch das willentliche Anspannen, loslassen und entspannen verschiedener Muskelgruppen und regelmässigem Üben:

- reduziert sich die allgemeine muskuläre Anspannung
- der innere Anspannungs- und Unruhepegel vermindert sich
- Stresssymptome reduzieren sich
- Emotionen gleichen sich aus
- die Körperwahrnehmung verbessert sich

Progressiv heisst „fortschreitend“, bei regelmässiger Anwendung wird die muskuläre und innere Anspannung immer mehr reduziert und das Wohlbefinden verbessert.

Aus diesem Grund ist Progressive Muskelentspannung hilfreich:

- zur Stressbewältigung
- präventiv gegen Stresserkrankungen
- bei Burnout
- bei Angststörungen
- bei Schlafstörungen
- bei leichten Depressionen
- bei chronischen Schmerzen

Die einfachen Übungen können in kleinen Gruppen von 2 - 4 Personen erlernt werden oder auch im Einzelsetting (6 x à 45 Min)

Zum aktuellen Kursangebot