



Larissa Golland *informiert:*

Progressive Muskelentspannung

nach Dr. Edmund Jacobson

Gesundheit stärken und erhalten durch Prävention und Rehabilitation.

Für alle Menschen die achtsam und entspannt dem Tag begegnen, ihn genießen und bewusst erleben möchten...

So können Sie selbst etwas dazu beitragen Gesundes zu stärken und Ungesundes zu lindern oder sogar abzustellen...



...durch Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Dr. Edmund Jacobson.

"Ein Mensch der innerlich angespannt ist, ist auch muskulär angespannt."

Dr. Edmund Jacobson ging davon aus, dass Entspannung ein direktes und effizientes Mittel ist, um Ruhe in das Nervensystem zu bringen. Auf Grundlage seiner medizinischen Forschungen postulierte er, dass psychische Spannungen immer von Muskelkontraktionen begleitet sind und dass sich umgekehrt die Entspannung der Muskeln positiv auf das Körpergefühl und das Seelenleben auswirken kann.

Dieses wissenschaftlich erforschte, systematische Entspannungsverfahren erfreut sich in Deutschland zunehmender Beliebtheit. Die Progressive Muskelentspannung kann als idealer und unkomplizierter Einstieg zum Erlernen eines Entspannungstrainings gesehen werden. Schon nach ersten Übungen werden unterschiedlichste Entspannungsempfindungen wahrgenommen.

Dafür sind drei Grundvoraussetzungen zum Erlernen wesentlich:

Bewusstsein

entwickeln für abwechselnde Spannung und Entspannung unterschiedlicher Muskelgruppen.

Konzentration auf das Erkennen muskulärer Entspannung.

Sensibilisierung auf Verspannungen der Muskulatur und daraus resultierende rechtzeitige willentliche Entspannung.

>> Larissa Golland informiert:

Progressive Muskelentspannung spielt bei der Prävention von Erkrankungen eine wichtige Rolle.

Durch regelmäßiges Üben wird die Fähigkeit gestärkt, mit Stress und Alltagsbelastungen entsprechend gelassen umzugehen und auf diese Weise der Entstehung von Krankheiten entgegenzuwirken.

Die Ergebnisse sind Gelassenheit und mentale Frische, verbesserte Merk- und Konzentrationsfähigkeit, bewussteres Erleben der Beeinflussung körperlicher und psychischer Befindlichkeit.

Gleichzeitig werden auch körperliche Faktoren beeinflusst:

Abnahme der Spannung der Skelettmuskulatur

Positive Veränderungen im Kreislaufsystem durch langsameren Pulsschlag und Senkung des Blutdrucks

Stabilisierung der Atemtätigkeit

Verbesserte Hautleitfähigkeit und Steigerung der Gehirndurchblutung

Die Progressive Muskelentspannung hat einen positiven Einfluss auf eine Vielzahl von Beschwerden und Erkrankungen:

Kopfschmerzen

Migräne

Chronische Schmerzerkrankungen des Bewegungsapparates

Bluthochdruck

Störungen der Verdauung

Tinnitus

Ängste

Nervosität und innere Unruhe

Die Seminare und Kurse finden in Brühl statt. Die Termine zur Progressive Muskelentspannung entnehmen Sie bitte aktuell meiner Website:

www.gesundheit-bruehl.de

oder rufen Sie mich einfach an:

Mobil 0177 - 5 51 51 79