

## Ablauf

- Das Entspannungstraining findet in kleinen Gruppen statt (5 bis 8 Teilnehmer)
- 10 Termine à 45 Minuten
- Bis zu 80 % von den Krankenkassen unterstützt
- Sie erhalten eine Teilnahmebestätigung für Ihre Krankenkasse
- Sie erhalten ein Handout für Ihre Übungen zu Hause
- Bringen Sie bitte zu jedem Termin ein großes Handtuch mit



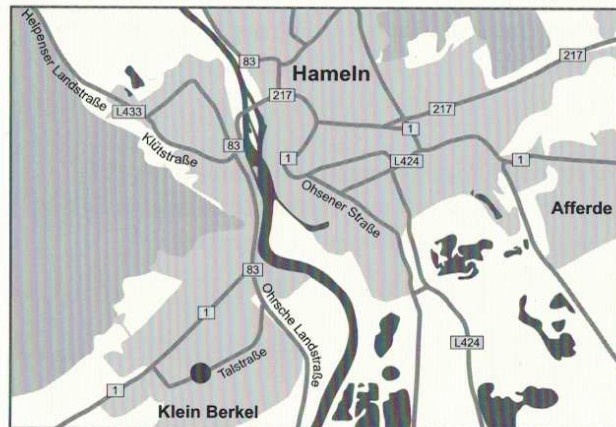
## Anmeldung

### Sie erreichen uns unter:

Telefon: 05151 4061456

E-Mail: hameln@theravio.de

Oder sprechen Sie uns persönlich an, um weitere Informationen und Kurszeiten zu erhalten.



### TheraVio Physiotherapeutische Fachpraxis

Talstraße 14

31789 Hameln

Telefon: 05151 4061456

Fax: 05151 4061457

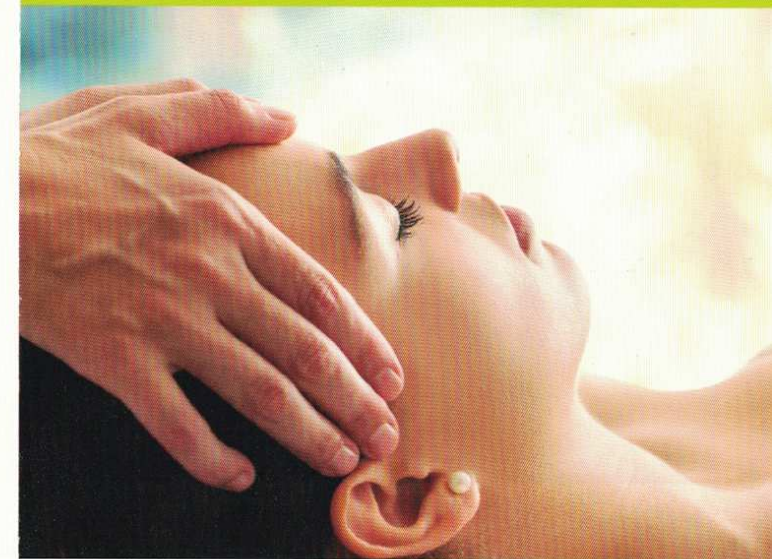
E-Mail: hameln@theravio.de

[www.theravio.de](http://www.theravio.de)



TheraVio  
Physiotherapeutische Fachpraxis

Progressive  
Muskelentspannung



## Hintergrund

**Stress** ist in unserer Gesellschaft ein ständiger Begleiter. Schlechte Noten, Probleme in der Familie, ein schwaches Selbstwertgefühl, ein übervoller Terminkalender. Es gibt viele Gründe, die uns aus unserem inneren Gleichgewicht bringen können.

Erhöhte **Anspannung** macht auf Dauer krank: Die Betroffenen leiden häufig unter Kopfschmerzen, Einschlafstörungen, Ängsten, Nervosität oder depressiven Verstimmungen.

TheraVio bietet Ihnen ein **Entspannungstraining** an, bei dem Teilnehmer lernen, Stresssituationen erfolgreich zu bewältigen und mehr Bewusstsein für ihren Körper zu entwickeln.



## Methode

### Was?

Bei der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) nach Edmund Jakobsen (1885 – 1976) lernen die Teilnehmer sich gezielt zu entspannen – körperlich wie mental.

### Wie?

Jakobsens Methode besteht darin, bestimmte Muskelgruppen schrittweise anzuspannen und zu lockern. Dadurch wird ein Gefühl der Entspannung erreicht.

### Warum?

Der Arzt und Physiotherapeut hat beobachtet, dass innere Unruhe, Angst und seelischer Stress häufig mit muskulären Verspannungen einhergehen.



## Inhalte

- Progressive Muskelentspannung ist **einfach** zu erlernen und kann **überall** angewendet werden.
- Es handelt sich um eine begleitende Therapie, die das **Wohlbefinden** verbessert.
- Die Übungen werden durch Phantasiereisen ergänzt. Dadurch können Sie das Entspannungsgefühl deutlicher nachspüren.
- Durch abwechselndes Anspannen und Lockern der Muskulatur lernen Sie Ihren Körper besser kennen. So kann er die **Entspannung** in Stresssituationen bewusst herbeiführen.
- **Atemübungen** tragen zur intensiveren Entspannung bei.

