



Wir erreichen Entspannung durch
vorausgehende Anspannung

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

mit Marion Dederichs

Als Einzelsitzung oder im Kurs zur persönlichen
Weiterentwicklung zu mehr innerer Ruhe, Gelassen-
heit und körperlicher Entspannung.

Die Methode geht auf die Beobachtung von Edmund Jacobson (Arzt und Psychologe 1885-1976) zurück, dass auf eine kurzzeitige Anspannung einer Muskelgruppe eine Zeit der vertieften Entspannung folgt. Das Grundprinzip der Progressiven Muskelentspannung lautet deshalb:

„Wir erreichen Entspannung durch vorausgehende Anspannung.“

Progressive Muskelrelaxation heißt wörtlich übersetzt „fortschreitende Entspannung“. Verschiedene Muskelgruppen werden nacheinander angespannt und entspannt und so wird sukzessive ein vertiefter Ruhezustand erreicht.

Anwendungsgebiete: Spannungskopfschmerzen, Bluthochdruck, Alltagsstress, Rheuma, chronische Schmerzen, Geburtsvorbereitung und Erleichterung, Nervosität, Hyperaktivität, Gereiztheit, Aggression, Lernschwierigkeiten, Prüfungsangst



Marion Dederichs
Praxis für Physiotherapie
Gesundheitscoaching und Körperarbeit

PMR dient dem allgemeinen Wohlbefinden und der persönlichen Entwicklung – angenehmes Körpergefühl, mehr Ruhe und Gelassenheit.

Kontraindikationen:

Herzinsuffizienz, akute Magen-Darmkrankheit

Ziel ist es die Muskelentspannung nach dem Erlernen in Einzelsitzungen oder in der Gruppe zu Hause weiter auszuüben, um auf Dauer eine Veränderung zu erreichen.

Einzelsitzung: 1 Stunde 60 EUR
Kurs: 10 Stunden 140 EUR

Die Kosten werden zum Teil von einigen Krankenkassen zu 80%, nach § 20 Präventionsgesetz, übernommen.

Melden Sie sich gerne zur Terminvereinbarung für Einzelsitzungen oder zum Erfragen der Kurstermine unter:

Tel. 02405 8 02 33 73 oder kontakt@marion-dederichs.de

Praxis Marion Dederichs, Morlaixplatz 27, 52146 Würselen