Kurs 2

Entspannung und Stressabbau mit Progressiver Muskelentspannung nach Edmund Jacobson

Veranstalter: Qualifizierte Trainerin im ZPP

Kursbeschreibung

Progressive Muskelentspannung (PME) nach Edmund Jacobson ist ein wissenschaftlich anerkanntes Entspannungsverfahren, das durch gezieltes An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen körperliche und geistige Anspannung reduziert.

In diesem Kurs lernen Sie, Ihre Körperwahrnehmung zu verbessern, Anzeichen von Stress frühzeitig zu erkennen und aktiv Entspannung herbeizuführen.

Die Inhalte basieren auf den aktuellen Erkenntnissen der Entspannungsforschung sowie der Psychologie und Stressmedizin.

Theoretische Schwerpunkte

- Grundlagen und Wirkmechanismen der Progressiven Muskelentspannung
- Auswirkungen von Muskelspannung auf Stress und Wohlbefinden
- Stressreaktionen verstehen und frühzeitig beeinflussen
- Integration von Entspannungsübungen in den Alltag

Praktische Inhalte

- Schrittweise Einführung in die Progressive Muskelentspannung
- Anwendungsvarianten für Alltag, Beruf und Freizeit
- Körperwahrnehmung schulen und Entspannungsfähigkeit steigern
- Eigene Entspannungsroutinen entwickeln
- Transfer in individuelle Belastungssituationen

Kursziele

- Stresssymptome frühzeitig erkennen und abbauen
- Muskelentspannung gezielt einsetzen können
- Verbesserung der körperlichen und psychischen Regeneration
- Förderung von innerer Ruhe, Konzentration und Ausgeglichenheit

Zielgruppe

Alle erwachsenen Beschäftigten, die gezielt Entspannungsmethoden zur Stressreduktion erlernen möchten.

Kursdetails

- Dauer: 8 Termine à 90 Minuten
- Frequenz: Einmal wöchentlich

Krankenkassenzuschuss

- Der Kurs ist als Präventionsangebot gemäß § 20 SGB V zertifiziert.
- Viele gesetzliche Krankenkassen bezuschussen die Teilnahme mit bis zu 150 Euro.
- Bitte erkundigen Sie sich vorab bei Ihrer Krankenkasse über die genaue Höhe des Zuschusses.
- Voraussetzung für die Erstattung ist eine Teilnahme an mindestens 80 % der Kurseinheiten (mindestens 6 von 8 Terminen).
- Bei geringerer Teilnahme kann der Anspruch auf Kostenerstattung entfallen.

Nächster Kursstart

Die Planung für den nächsten Kurs läuft bereits. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Anmeldung

Bitte melden Sie sich zeitnah per E-Mail an: mail@bol-coaching.de

Kontakt

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.