

# Progressive Muskelentspannung

nach Jacobson

Die Progressive Muskelentspannung ist eine Methode, bei der durch willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des Körpers erreicht wird.



Mit etwas Übung lernen Sie, muskulär Entspannung herbeizuführen, wann immer Sie dies möchten. Es ist eine bewährte Methode zur Selbstberuhigung bei Stress, Angst, Schlafproblemen, Schmerz.

- Ziele:** Muskelentspannung  
Selbstberuhigung  
Senkung Blutdruck, Puls & Atemfrequenz  
Verbesserung Körpergefühl  
Stärkung Selbstkompetenz
- Daten:** Montagabend  
20.1./10.2./9.3./20.4./11.5.2020  
**Die Abende können einzeln besucht werden**
- Zeit:** **19:30 - 20:30**
- Ort:** Jean-Sesslerstrasse 7, Biel
- Teilnehmerzahl:** max. 6 Teilnehmer/Innen
- Voraussetzungen:** 50 Min. am Boden liegen
- Bemerkung:** Bequeme Kleidung, Socken
- Kosten:** Richtpreis: Fr. 15.-
- Anmeldung:** Bitte melden Sie sich bis am Vorabend an

Eveline Walther  
Psychodynamische Atem- und Körpertherapie LIKA  
Gruppen- und Einzelarbeit  
[www.atemundtanztherapie.ch](http://www.atemundtanztherapie.ch) / Tel: 079 517 02 60

