

Progressive Muskelentspannung

Beschreibung

Die Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson ist ein Entspannungsverfahren, bei dem verschiedene Muskelgruppen gezielt angespannt und anschließend wieder entspannt werden. Durch die bewusste Wahrnehmung des Unterschieds zwischen Spannung und Entspannung werden körperliche und mentale Entspannung sowie das Körperbewusstsein gefördert. Die Einheit wird von einer Trainerin angeleitet und individuell auf die teilnehmende Person abgestimmt.

Inhalte

- Kurze Einführung in die PMR
- Atemwahrnehmung und Einstimmung
- Anspannen und Entspannen verschiedener Muskelgruppen
- Nachspüren der Entspannung
- Kurze Reflexion zum Abschluss

Methodik

- Verbale Anleitung durch die Trainerin
- Wechsel von Anspannungs- und Entspannungsphasen
- Ruhige und klare Sprache
- Wahrnehmungsimpulse zum Körperbewusstsein
- Individuelle Anpassung an die teilnehmende Person
- Kurzes Reflexionsgespräch am Ende

Rahmenbedingungen & Organisation

Dauer: nach Absprache

Teilnehmeranzahl:

1. Workshop - Variante: max. 15
2. Impulsvortrag: TN– Anzahl offen

Unsere Empfehlung: 30 Minuten Workshop in Präsenz

Format: online oder in Präsenz

Hinweis Präsenzformat:

Für die Durchführung vor Ort wird ein geeigneter Besprechungs- oder Seminarraum mit Beamer und Präsentationsfläche benötigt, bereitgestellt durch den Auftraggeber.

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



**Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva
& Johanna Klett | Junior Projektmanagement**
Tel. Teresa Hegmann: 0421.377.084.10
Mobil Teresa Hegmann: 0151-19407136
Mail: teresa.hegmann@institut-caterva.de

www.institut-caterva.de | www.teamcaterva.de



Schwärmen Sie mit uns!