



Progressive Muskel- Entspannung



Wir lernen, unsere Verspannungen mit der „Progressiven Muskel-Entspannung“ (PMR) abzubauen.

Bei dieser Form der Entspannungsübungen werden bestimmte Muskelgruppen zunächst kräftig angespannt und dann wieder bewusst locker gelassen. Die Konzentration geht dabei auf das Gefühl der entspannten Muskeln. Der Unterschied zwischen An – und Entspannung wird dabei (wieder) kennen gelernt. Nach und nach entwickelt sich so ein Gefühl für unbewusste Verspannungen in Alltagssituationen, die dann gezielt aufgehoben werden können.

Sinnvoll ist die „Progressive Muskelentspannung“ nach Jacobson vor allem bei Ängsten, Schlaflosigkeit oder Stress. Aber auch bei Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Migräne oder Magen- Darm-Störungen lassen sich damit gute Erfolge erzielen.

Dienstags, 15:30 – 16:30 Uhr

Alle 14 Tage, Start: 02.11.2021
und dann: 16.11., 30.11., 07.12.2021

TN-Anzahl: 9 Personen
Bitte anmelden!

Das Angebot findet im Rahmen des Projektes „Gesund im Quartier – Gesundheitsprävention für Seniorinnen und Senioren“ statt. Das Projekt wird von den gesetzlichen Krankenkassen in Niedersachsen gefördert und möchte einen Beitrag zu einer gesunden Lebensweise leisten.



Projekt Gesund im Quartier
Anna-Marie Eichhorn
Telefon 0511 – 1226 1713
eichhorn@win-e-v.de

Quartierstreff Wiesenu
Freiligrathstr. 11, 30851 Langenhagen
Telefon 0511 8604 – 216
wiesenu@win-e-v.de
www.win-e-v.de