

# Medizinische Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung (PME) wurde vom amerikanischen Arzt, Edmund Jacobson entwickelt. Bei diesem Entspannungsverfahren werden einzelne Muskelgruppen willentlich angespannt und wieder entspannt. Dabei soll die Aufmerksamkeit besonders auf die Wahrnehmung der nachfolgenden Entspannung gelenkt werden.

**Die Progressive Muskelentspannung können Sie zur Vorbeugung als auch zur Unterstützung der Bewältigung und Genesung bei Krankheiten einsetzen. PME eignet sich vor allem bei:**

- Chronischem Schmerzsyndrom, Spannungskopfschmerzen
- Schlafstörungen
- Angsterkrankungen (Stressbewältigung bei Phobien)
- Leichten bis mittleren Depressionen
- Burnout-Syndrom, Erschöpfung
- Belastenden und Stress erzeugenden Lebenssituationen

Wie beim Sport, ist auch bei der PME viel Training notwendig, um das gewünschte Ziel zu erreichen. Die Entspannungsanleitung der einzelnen Muskelgruppen wird in wöchentlichen Gruppensitzungen vermittelt. Es sollten tägliche Übungszeiten eingeplant werden.

<b>Gruppengrösse</b>	4 bis 8 Personen, geschlossene Gruppe
<b>Daten/Zeit</b>	noch offen
<b>Ort</b>	Extern Psychiatrischer Dienst Ambulatorium Fricktal Bahnhofplatz 1, 5070 Frick
<b>Leitung und Anmeldung</b>	Marietta Hänggi, Dipl. Pflegefachfrau Psychiatrie Fachfrau für med. Autogenes Training und med. Progressive Muskelentspannung medrelax
<b>Interesse? Fragen an</b>	Marietta Hänggi Tel. 062 865 85 00 oder Terminvereinbarung im Sekretariat