

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:

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

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.

Gruppengrösse	4 bis 8 Personen, geschlossene Gruppe
Daten/Zeit	noch offen (nachfragen)
Ort	Ambulatorium Psychiatrische Dienste, Bahnhofplatz 1, 5070 Frick
Leitung und Anmeldung	Marietta Hänggi, Dipl. Pflegefachfrau Psychiatrie Dipl. Fachfrau für med. Autogenes Training und med. Progressive Muskelentspannung
Fragen an	Marietta Hänggi Tel. 056 461 93 00 oder Terminvereinbarung im Sekretariat