
PMR-PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION

Die Progressive Muskelrelaxation (PMR) ist eine Entspannungstechnik, die von dem amerikanischen Arzt Edmund Jacobson in den 1920er Jahren entwickelt wurde. Bei dieser Methode werden bestimmte Muskelgruppen systematisch angespannt und anschließend entspannt, um ein allgemeines Gefühl der Entspannung im Körper zu erreichen. Hier sind die fünf größten gesundheitlichen Vorteile, die die Teilnahme an einem PMR – Kurs mit sich bringen kann:

1. Stressreduktion und-bewältigung

- **Physiologischer Effekt:** PMR hilft, den Gehalt an Stresshormonen im Körper, wie Cortisol, zu senken. Durch die gezielte Entspannung der Muskulatur wird das autonome Nervensystem in den parasympathischen Zustand versetzt, was zu einer allgemeinen Beruhigung des Körpers führt.
- **Psychologischer Effekt:** Die Praktizierenden lernen, Stress und Anspannung besser zu erkennen und aktiv zu bewältigen, was die Resilienz gegenüber stressigen Situationen verbessert.

2. Verbesserung des Schlafs

- **Regulation des Schlafzyklus:** Viele Teilnehmende berichten von verbesserter Schlafqualität und verkürzter Einschlafzeit. Durch die Entspannung der Muskulatur und die Beruhigung von Kognition und Emotionen wird der Körper auf den Schlaf vorbereitet.
- **Überwindung von Schlafproblemen:** PMR kann bei Schlafstörungen wie Insomnie unterstützend wirken, indem es hilft, den Geist zu beruhigen und körperliche Spannungen abzubauen.

3. Schmerzlinderung

- **Reduzierung chronischer Schmerzen:** Forscher haben gezeigt, dass PMR bei der Linderung von chronischen Schmerzen, wie z.B. Rückenschmerzen oder Spannungskopfschmerzen, hilfreich sein kann. Die Technik fördert die Durchblutung und kann Muskelverspannungen lösen.
- **Einstellung zur Schmerzwahrnehmung:** PMR lehrt, Schmerzen bewusster wahrzunehmen und zu steuern, was zu einer verbesserten Schmerzbewältigung führt.

4. Erhöhung des Wohlbefindens

- **Emotionale Balance:** Durch die Praxis der PMR können Menschen ein höheres Maß an Zufriedenheit und emotionalem Wohlbefinden erfahren. Die Technik führt häufig zu einem erhöhten Maß an Selbstbewusstsein und Kontrolle über die eigene Körper- und Geistesverfassung.



PMR-PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION

- **Achtsamkeit und Präsenz:** PMR fördert die Achtsamkeit, indem sie die Teilnehmenden in den gegenwärtigen Moment führt und hilft, Gedanken zu klären, was zu einem gesünderen emotionalen Zustand beiträgt.

5. Steigerung der Konzentration und Leistungsfähigkeit

- **Kognitive Funktionen:** Durch die Entspannung und den Abbau von Stress kann PMR die Konzentration und das Gedächtnis verbessern. Nach einer Sitzung fühlen sich viele Menschen mental klarer, was die Produktivität steigert.
- **Leistungsoptimierung:** Sportler und Menschen in leistungsintensiven Berufen nutzen PMR oft, um ihre Leistung zu steigern und ihre mentale Stärke zu erhöhen, indem sie Spannungen und Ablenkungen abbauen.

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass die Teilnahme an einem Kurs zur progressiven Muskelrelaxation viele positive gesundheitliche Auswirkungen haben kann, angefangen bei der Stressbewältigung über die Verbesserung des Schlafs bis hin zur Schmerzlinderung, emotionaler Stabilität und Leistungssteigerung. Der regelmäßige Einsatz dieser Technik kann nicht nur das Physische, sondern auch das psychische Wohlbefinden erheblich verbessern.

Ich biete sowohl
einzelne Privatstunden als auch **fortlaufende Gruppentermine** mit 6-8 Teilnehmenden an.
Die Gruppentermine sind Montags von 10.00-11.30 Uhr & Freitags von 10.00-11.30 Uhr

Die Privatstunden nach persönlicher, telefonischer Absprache.

**Die PMR – Workshops finden in den Räumlichkeiten von
Mission Possible Coaching
Freiherr – von – Twickel Str. 21
48329 Havixbeck
statt.**

Eine Sequenz dauert 1 1/2 Stunden und kostet 15,- € pro Person in der Gruppe
und 120,- € in der Privatstunde.

Anmeldung telefonisch oder über das allgemeine Kontaktformular auf der Internetseite:
www.missionpossible-coaching.de



+49 (0) 2507 987704
+49 (0) 170 9621012



www.missionpossible-coaching.de
nadine@schoregge.com



Freiherr-von-Twickel Str. 21
48329 Havixbeck