



Psychologische Praxis
Dipl.-Psych. (BDP) Marion Schömburg
Psychotherapie | Coaching | Mobbingberatung |
Entspannung

Beginn der Kurse:

Mo	02.02. – 23.03.2009	1)
	20.04. – 16.06.2009	
	9.30 – 11.00 Uhr	
	12.01. – 02.03. 2009	3)
	09.03. – 27.04.2009	
	20.00 – 21.30 Uhr	
Do	05.02. – 25.03. 2009	2)
	23.04. – 18.06.2009	
	18.00 – 19.30 Uhr	
	19.45 - 21.15 Uhr	
Fr	09.01. - 27.02.2009	3)
	06.03. - 08.05.2009	
	15.05. - 03.07.2009	
	19.00 – 20.30 Uhr	

Marion Schömburg
(Dipl.-Psych. BDP)



8 Abende á 1,5 Std.

Weitere Kurse in Planung!

Kosten:

€ 100,--/Kurs

(Ich bin von den Krankenkassen als Trainerin für PM anerkannt. Im Rahmen des Präventionsgesetzes erstatten die Kassen ca. 80 % der Kursgebühren – informieren Sie sich!)

Orte :

- 1) Haus der VHS
- 2) Institut für Gesundheitsbildung,
Rumannstr. 15, H-Oststadt
- 3) Gymnastik + Tanz Gabi Engmann,
Gabelsbergerstr. 16, H-List

Mitglied im Berufsverband deutscher Psychologen e.V.,
Bonn, Gesprächspsychotherapie (nach Rogers),
zertifizierte Trainerin für Progressive Muskelentspannung
bei allen gesetzlichen Krankenkassen

Dragonerstr. 10, 30165 Hannover
Telefon: 0511 / 350 84 89
Email: MarionSchoemburg@imBDP.de
Internet: www.marionschoemburg.de

Progressive Muskelentspannung (nach Jacobson)

Die Kurse sind von allen
gesetzlichen Krankenkassen
anerkannt, Kosten von ca. 80 %
werden übernommen!

Kurse : Kurse : Kurse

Progressive Muskelentspannung

Psychische Belastungen und Distress spielen bei der Entstehung von körperlichen und psychischen Störungen eine große Rolle. Es liegt nahe, dass in der Verbesserung der Entspannungsfähigkeit eine wichtige Möglichkeit liegt, um gesundheitsschädlicher Überforderung entgegenzuwirken, stressbedingten Beschwerden vorzubeugen und bereits eingetretene Störungen zu bessern. Chronische Anspannung kann durch regelmäßig praktiziertes Entspannungstraining abgebaut und Distress in Eustress umgewandelt werden. Entspannungstraining fördert ebenso das Wohlbefinden und eine gelassene Lebenshaltung.

Edmund Jacobson, ein aus Schweden in die USA emigrierter Arzt, hat die Methode der Progressiven Muskelentspannung (progressive relaxation) entwickelt und an der Harvard Universität in den USA gelehrt. Jacobson erkannte, dass durch gezieltes Anspannen und abruptes Lösen einzelner Muskelgruppen nachweislich eine verbesserte Entspannung – physisch wie psychisch – erreicht werden kann.

Die Muskelentspannung ist die ideale Methode, um auch in belastenden Situationen schnell und effektiv zu entspannen. Sie beruht auf der einfachen Erkenntnis, dass durch starkes Anspannen und plötzliches Entspannen von Muskelgruppen eine tiefe körperliche Entspannung erzielt werden kann. Und wer körperlich entspannt ist, kann auch seelisch entspannen, wird ruhiger und gelassener. Die Übungen sind schnell und einfach zu erlernen, und sie sind praktisch überall anwendbar – allerdings unter der Voraussetzung, dass die Entspannungsfähigkeit durch regelmäßiges Üben fest im Körper verankert ist.

Einige Indikatoren:

- Vorbeugung
- Verbesserung der Konzentration
- bei allgemeiner Nervosität
- verbessert die Regenerationsfähigkeit und stärkt das Immunsystem
- bei vegetativen Beschwerden wie z.B. Spannungskopfschmerzen, Migräne, Kreislaufproblemen, Magenproblemen
- bei Einschlaf- und Durchschlafproblemen

Die Übungen können im Sitzen sowie auch im Liegen durchgeführt werden. Wir üben im Kurs vorwiegend im Liegen.

Bringen Sie deshalb eine Decke und warme Socken mit.



