



Heike Scheffler
Physiotherapie

Heilpraktikerin für Physiotherapie



**AUCH
BEI UNS**

Progressive Muskelentspannung

PMR nach Jacobson

Patienteninformation

Progressive Muskelentspannung

Die **progressive Muskelentspannung** (Muskelrelaxation), auch Jacobson Entspannung, **PME** oder **PMR** genannt, ist eine der beliebtesten und wirksamsten Entspannungstechniken unserer Zeit. Nach und nach wird trainiert, um die Unterschiede in der Muskelspannung zu spüren und bei Bedarf gezielt Muskeln zu entspannen. Die Übenden erlangen so die Fähigkeit, Anspannungen im Alltag wahrzunehmen und sie bewusst zu lösen.

Ziele und Nutzen der Muskelentspannung

- *Förderung der Konzentration*
- *Stressbewältigung, -abbau*
- *Besseres allgemeines Wohlbefinden*
- *Mehr Ruhe und innere Ausgeglichenheit*
- *Vorbeugen stressbedingter Krankheiten*
- *Minderung von Rücken-, Schulter- und Kopfschmerzen*
- *Entspannung in Pausen und in der Freizeit*

**Wenn sich Ihr Körper entspannt,
folgt auch immer die Psyche - und anders herum.**

**AUCH
BEI UNS**



KURSTERMINE*

Montags 18.00 bis 19.00 Uhr
Praxis Annaberger Straße

Schnupperstunde nach Voranmeldung möglich.
* Änderungen vorbehalten

Annaberger Straße 145
Ecke Erdmannsdorfer Straße
09120 Chemnitz
Tel. 0371 - 58 50 81

Zum Schusterberg 38
OT Erfenschlag
09125 Chemnitz
Tel. 0371 - 521 24 94
Fax 0371 - 590 51 17

www.physiotherapie-scheffler.de
info@physiotherapie-scheffler.de