

Progressive Muskelrelaxation nach Dr. Jacobson

Progressive Muskelrelaxation ist ein schrittweise fortschreitendes Verfahren, in dem durch abwechselndes An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen ein Gefühl für den Spannungszustand des Körpers entwickelt wird. Ziel der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) ist die bewusste Herabsetzung der Spannung einzelner Muskelgruppen oder der Muskulatur des ganzen Körpers um sich im Alltag gelöster, entspannter, stress- und angstfreier bewegen zu können. Spannungsbedingten Störungen des Gesundheitszustandes die den Energiehaushalt belasten und sich zu ernsthaften Erkrankungen ausweiten können, wird damit auf sanfte und effektive Art begegnet.

Geeignet ist diese Technik für:

- Patienten mit Muskelverspannungen
- Patienten mit allgemeinen chronischen Schmerzzuständen (nicht bei akuten oder entzündlichen Prozessen)
- Kopfschmerzen und Migräne
- Patienten mit Schlafstörungen

Wenn Sie mehr über diese Art der Behandlung erfahren möchten, wenden Sie sich bitte an Frau **Katrin Fremder**.