



## Entspannungsgruppe

### *Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson*

Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine wissenschaftlich fundierte, wirkungsvolle und leicht zu lernende Entspannungstechnik, bei der durch bewusstes An- und Entspannen von Muskelgruppen ein Entspannungszustand herbeigeführt wird.

**Worum geht es?** mit der Progressiven Muskelentspannung:

- lernen Sie Verspannungen im Körper zu erkennen und aufzulösen
- lernen Sie Ihren Körper besser wahrzunehmen
- lernen Sie Ihre Aufmerksamkeit zu richten auf das, was Sie empfinden

**So wirkt die Progressive Muskelentspannung:**

- führt zu Ruhe und Gelassenheit
- hilft muskuläre Verspannungen zu lösen und gegen bestimmte Formen von Schlafstörungen
- wirkt beruhigend auf Herz und Kreislaufsystem
- hilft in Stresssituationen weniger ängstlich, nervös oder aggressiv auftreten
- hilft chronische Schmerzen lindern oder ganz beseitigen
- verbessert allgemein die Stressverträglichkeit

**Wann?** jeden Dienstag vom 11:00 bis 12:00 Uhr

**Wo?** projekt märz, Hasselbrookstr. 52, 22089 Hamburg

**Wer?** Nadja Sterenzat-Dipl.-Psychologin

**Voraussetzung:** Voranmeldung im Sekretariat unter 040/299 77 55, info@projektmaerz.de oder per E-Mail an der Gruppenleitung nadja.sterenzat@projektmaerz.de