



Progressive Muskelentspannung - Tiefenentspannung

Die Progressive Muskelentspannung ist eine aktive Entspannungsmethode, welche besonders für unruhige Menschen empfehlenswert ist.

Das Grundprinzip dieser Entspannungsmethode ist die Beeinflussung Ihres Gesamtzustandes über die Entspannung der Muskulatur, welche durch eine vorausgehende strategisch aktive Anspannung herbeigeführt wird. Über diesen Weg führt die herbeigeführte muskuläre Entspannung auch zu einer Entspannung Ihrer übrigen Körperfunktionen und emotionalen Situation. Durch die konzentrierte Erfahrung des Gegensatzes zwischen An- und Entspannung wird die Wahrnehmungsfähigkeit für den Spannungszustand erhöht. Einzelne, unbewusst durch Stress angespannte Muskelgruppen, werden über das aktive An- und Entspannen spontan mit entspannt. Sie spüren sich wieder bewusster in Ihrem Körper, können zukünftig wesentlich schneller körperlichen und emotionalen Verspannungen entgegenwirken.

Zeitfenster: 6 x 90 Min

Kosten: 90,00 € Teil / Kostenerstattung möglich

Aktueller Termin und Anmeldung unter www.entfaltungsraum.de/termine