

Zertifiziertes Kursangebot

im Rahmen der Prävention und Gesundheitsförderung
der gesetzlichen Krankenkassen

Dienstag 17.15 - 18.15 Uhr

Dauer 10 Wochen á 60 Minuten

Kursgebühr 100,- Euro

In bequemer Kleidung lässt es sich leichter üben.

Präventionsmaßnahme der Krankenkasse

Krankenkassen erkennen den Kurs als Präventionsmaßnahme im Bereich Entspannung an und gewähren einen Zuschuss von 80 Prozent.

Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Weitere Kurstermine und Personal-Training nach Absprache

Information und Anmeldung

Telefon 0241-873047

Mobil 0173-9213042

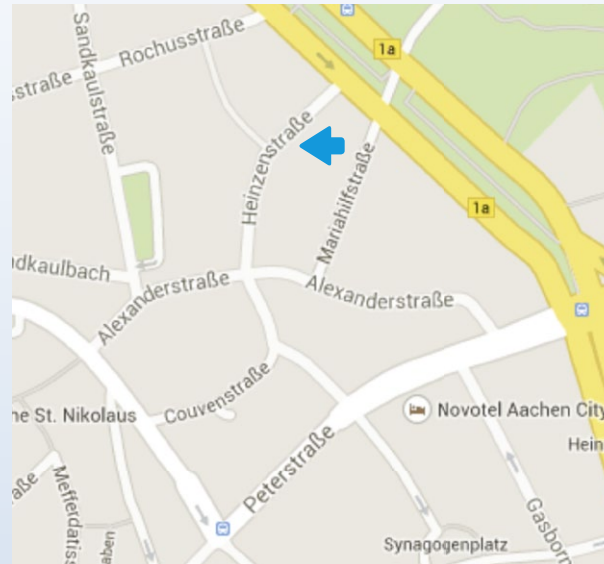
E-Mail h.blees@t-online.de

Progressive Muskelentspannung und Rückenfitness

Heike Blees

fabric

Heinzenstraße 16 / Nähe Eurogress
52066 Aachen



Kartendaten © 2014 GeoBasis-DE/BKG (©2009), Google -

Parkmöglichkeiten finden Sie direkt vor dem Haus
oder in den nahegelegenen Parkhäusern am Eurogress
und am Bushof. Von dort erreichen Sie den Kursraum
in 3 Minuten Fußweg.

Progressive Muskelentspannung und Rückenfitness

Heike Blees

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Entspannt den Körper
Entspannt die Seele



Heike Bles

Diplomsportlehrerin
Fachübungsleiterin

Progressive
Muskelentspannung

Rückenfitness

Rehabilitationssport

Gesundheit steht im Mittelpunkt meiner Arbeit.

In verschiedenen Kursen trainiere ich präventive Übungen zur Entspannung, allgemeiner Fitness und Wirbelsäulengymnastik. In rehabilitativen Kursen vermittele ich spezielle Techniken bei Herz-, Krebs- und Diabeteserkrankungen sowie Rückenbeschwerden.

Die Kurse finden in angenehmer Atmosphäre und in einem ruhigen Raum statt. Komfortable Sitz- und Liegemöglichkeiten sind vorhanden.

Mit viel Herzblut übe ich seit mehr als 25 Jahren meinen Beruf als Sportlehrerin und Kursleiterin in Vereinen und Einrichtungen des Gesundheitssports aus.

Die Erfahrung hat mir gezeigt, dass Bewegung und Entspannung gleichermaßen von Bedeutung sind, um sich wohl zu fühlen und fit zu bleiben.

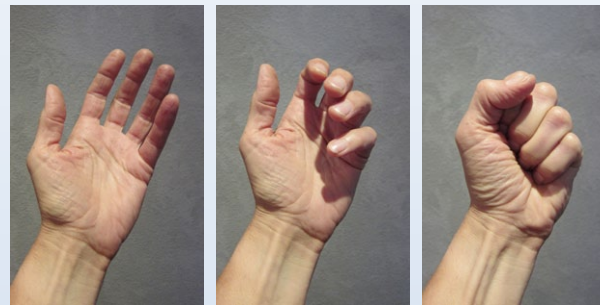
Die leicht erlernbare Methode der Progressiven Muskelentspannung halte ich für besonders geeignet, um rechtzeitig die Energiereserven aufzufüllen.

Progressive Muskelentspannung – PME ermöglicht Ihnen

- Stress abzubauen
- den täglichen Energiehaushalt zu regenerieren
- Kopfschmerzen, Bluthochdruck und Schlaflosigkeit zu reduzieren
- Ihr Wohlbefinden zu steigern

Seit Jahrzehnten ist die Entspannungsmethode nach Edmund Jacobson bewährt und die Wirkung durch wissenschaftliche Untersuchungen nachgewiesen. E. Jacobsen erkannte früh eine deutliche Wechselbeziehung zwischen muskulärer Anspannung und körperlichen wie seelischen Beschwerden.

Durch gezieltes und bewusstes An- und Entspannen verschiedener Muskelgruppen werden Muskelverspannungen gelöst und gleichzeitig das seelische Befinden verbessert.



Das behutsame An- und Entspannen der Hände
Die erste Übungen der Übungsreihe

Die Technik ist leicht zu erlernen, lässt sich mühelos in alltäglichen Situationen anwenden, schult die Selbstwahrnehmung und fördert Achtsamkeit.

PME entspannt den Körper – entspannt die Seele

Stimmen zur Progressiven Muskelentspannung

„Mir gelingt es jetzt viel besser mich zu bremsen und zwischendurch mal zu entspannen.“

„Ich brauche deutlich weniger Kopfschmerztabletten als vorher.“

„Ich nutze die Methode um besser einzuschlafen.“

„Der Kurs hat mir geholfen wieder mehr auf meine seelischen und körperlichen Befindlichkeiten zu achten.“

„Ich staune in welcher kurzen Zeit und mit wie wenig Aufwand ich einen intensiven relaxten Zustand erreichen kann.“

In dem 10-stündigen Training wird die Technik der sanften Muskelentspannung vermittelt

- Wahrnehmung von Muskelspannung ohne Leistungsdruck und Norm
- Kurzfassung von 6 Übungen in bestimmter Reihenfolge
- Aktives Umschalten
- Erlebtes zu reflektieren

Beim Üben spielt Aufmerksamkeit eine wichtige Rolle. Sie wird auf die unterschiedlichen Empfindungen vor, während und nach der Muskelentspannung gerichtet.

Selbstständiges und regelmäßiges Üben zu Hause trägt zum Erfolg bei.