

Kursmanual

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Erste Einheit 90 Minuten, sieben weitere Einheiten à 60 Minuten

1. Stunde: Vorstellung der Gruppe, Erarbeiten der Ziele der Teilnehmer,
Theoretische und praktische Einführung in PME
2. Stunde: Reflexion und Austausch der Teilnehmer,
Grundform der PME mit 17 Muskelgruppen im Liegen
Eingehen auf die körperlichen Einschränkungen der Teilnehmer
3. Stunde Reflexion und Austausch der Teilnehmer,
Grundform der PME mit 17 Muskelgruppen im Liegen
Transfer in den Alltag der Teilnehmer
4. Stunde Reflexion und Austausch der Teilnehmer,
Grundform der PME mit 17 Muskelgruppen im Sitzen
Transfer in den Alltag der Teilnehmer – Umgang mit „Störungen“
5. Stunde Reflexion und Austausch der Teilnehmer,
Grundform der PME mit 17 Muskelgruppen im Sitzen oder Liegen mit zweimaligem Anspannen
6. Stunde Reflexion und Austausch der Teilnehmer,
Grundform der PME mit 17 Muskelgruppen im Sitzen oder Liegen, Stressmanagement
7. Stunde Reflexion und Austausch der Teilnehmer,
Verkürzung, 7er Schritt im Sitzen oder Liegen mit zweimaligem Anspannen
Transfer in den Alltag
8. Stunde Reflexion und Austausch der Teilnehmer,
Überprüfung der Ziele aus der 1. Sitzung
7er Schritt im Sitzen oder Liegen mit zweimaligem Anspannen
Reflexion des Kurses und Verabschiedung