

Achtsamkeitsbasierte Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson

(Konzept Dr. Cornelia Löhmer/Rüdiger Standhardt, Giessener Forum)

Die Teilnehmenden des Kurses begeben sich auf einen Übungsweg zur Kultivierung von Achtsamkeit. Durch die systematische Schulung der Achtsamkeit sensibilisiert die Progressive Muskelentspannung für das Zusammenspiel von Muskeltonus, Lebensgefühl und Gedankenwelt.

Die Fähigkeit wird gestärkt, eigenverantwortlich zu mehr innerer Ruhe sowie seelischer und körperlicher Ausgeglichenheit zu gelangen. Als gesundheitliche Präventionsmaßnahme führt das Training zu gezielter Dämpfung der akuten Stressreaktion und verhilft bei regelmäßiger Übung zu vegetativ wirksamer Erholung und Regeneration. Das Erlernen achtsamkeitsbasierter Progressiver Muskelentspannung dient der Vorbeugung physischer und psychischer Spannungszuständen bzw. deren Reduzierung.

Während der 8 Sitzungen á 90 Minuten erfolgt die Anleitung der achtsamkeitsbasierten Progressiven Muskelentspannung in verschiedenen Körperhaltungen in der Langform und in den gängigen Kurzformen. Vermittlung von Theorie und Methode in Gruppen, Vertiefung und Festigung in Einzel- und Partnerarbeit sowie Austausch, Reflexion und Klärung offener Fragen in der Gruppe. Alle Teilnehmenden erhalten ausführliche, kursbegleitende Unterlagen in Form eines Buches mit Audio-CD.

Kursleitung: Manfred Müller-Knappeide

Was	Datum	Kurszeiten
1. Treffen	15.01.2019	14:00 bis 15:30 Uhr
2. Treffen	22.01.2019	14:00 bis 15:30 Uhr
3. Treffen	29.01.2019	14:00 bis 15:30 Uhr
4. Treffen	05.02.2019	14:00 bis 15:30 Uhr
5. Treffen	12.02.2019	14:00 bis 15:30 Uhr
6. Treffen	19.02.2019	14:00 bis 15:30 Uhr
7. Treffen	26.02.2019	14:00 bis 15:30 Uhr
8. Treffen	05.03.20219	14:00 bis 15:30 Uhr



Kursgebühr

Die Kursgebühr beträgt 140 € pro Person. (8 Seminare á 90 Minuten, inklusive Buch mit Audio-CD: Die Kunst, im Alltag zu entspannen. Einübung in die Progressive Muskelentspannung. Klett-Cotta. 5. erweiterte Auflage 2014.)

Für den Kurs können Zuschüsse bei der Krankenkasse beantragt werden.



Kursbezeichnung:
PME mmk 2019.01

achtsam  ruhr
jetzt einfach sein

Manfred Müller-Knappeide

Ort: achtsam.ruhr
Wallstraße 8, 46535 Dinslaken

Kontakt: an@achtsam.ruhr
Buchung und Infos: www.achtsam.ruhr