

Gabi See
Physiotherapeutin
Osteopathin

Kursleitung für Prävention

- Rückenschule (Kinder+Erwachsene)
- Pilates
- Beckenbodengymnastik
- Progressive Relaxation

Kurszeiten:
Abgeschlossene 10er Kurse finden
sie auf:

www.gabisee-fitness.de

Krankenkassenbezuschussung möglich

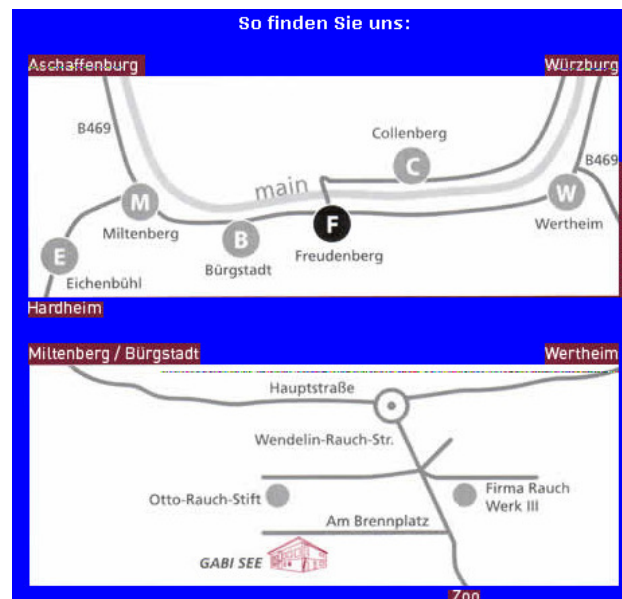


Stressbewältigung
durch die

PROGRESSIVE
MUSKELENTSPANNUNG

nach Dr. Edmund Jacobson

Anfahrt:



(Für Fehler übernehmen wir keine Haftung)

*„Ich spanne meine Muskeln an,
damit ich mich entspannen kann.“*

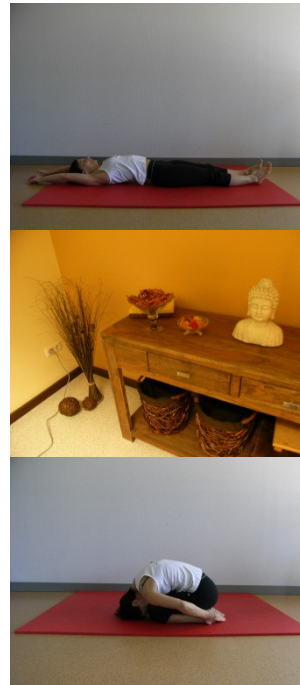
Stressbewältigung durch die

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG NACH DR. JACOBSON

Stress ist ein Phänomen unserer Zeit, ob im Alltag oder auf der Arbeit, sowie in der Freizeit, betroffen sind wir alle.

In seinem Buch „Progressive Relaxation“ hat Dr. Edmund Jacobson dieses medizinische Verfahren 1929 der medizinischen Fachwelt in den USA vorgestellt.

Die Progressive Muskelentspannung (PM) ist bekannt als eine der heilsamsten und wirkungsvollsten Methoden, um negativen Stress abzubauen und Entspannung zu finden.



Sie ist wesentlich leichter zu erlernen als andere Entspannungsmethoden. Beruhend auf der Erkenntnis, dass durch wechselseitige An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen, eine tiefe körperliche und geistig - seelische Entspannung erreicht werden kann, ist die PM die ideale Methode, um effektiver und schneller zu entspannen.

Die PM kann eingesetzt werden zur

- Verringerung von stressbedingten Symptomen
- Linderung von Rückenbeschwerden, Kopfschmerzen oder Kreislaufbeschwerden
- Beseitigung von Schlaf- und / oder Durchschlafstörungen
- Verbesserung der Konzentrations- und Leistungsfähigkeit
- Allgemeine Schmerzlinderung
- Stärkung des Immunsystems
- Steigerung des Körperbewußtseins