



Lotti Wild Leins

Kinesiologie · Supervision und Coaching

dipl. Kinesiologin IKZ · dipl. Supervisorin / Coach BSO

Dorfstrasse 9 · 8805 Richterswil

Telefon 044 784 78 09 · www.lottiwild.ch

Die Kunst, im Alltag zu entspannen

Achtsamkeitsbasierte Progressive Muskelentspannung PME nach Dr. Jacobson

Die Progressive Muskelentspannung (PME) wurde vor über 80 Jahren von dem Mediziner Edmund Jacobson entwickelt – damals bezeichnete er sie als „Lebensstil“, mit dem es möglich sei, der „Hektik der heutigen Zeit“ entgegenzuwirken. Der Kurs knüpft wieder an diese ursprüngliche Art der PME-Unterweisung an und vermittelt die PME als Übungsweg zur Kultivierung von Achtsamkeit. Die heute weit verbreitete Meinung, PME sei lediglich eine Technik zur besseren Entspannung, erscheint damit in einem neuen Licht. Durch die systematische Schulung der Achtsamkeit sensibilisiert die PME die Teilnehmenden für das Zusammenspiel von Muskeltonus, Lebensgefühl und Gedankenwelt. Damit stärkt sie deren Fähigkeit, eigenverantwortlich zu mehr innerer Ruhe sowie seelischer und körperlicher Ausgeglichenheit zu gelangen. Mit jedem Praktizieren der PME lernen die Übenden, zunächst ihren Körper liebevoll, wertfrei und akzeptierend wahrzunehmen, um dann diese Haltung der Akzeptanz auf Gefühle und Gedanken und schließlich auch auf ihr Verhalten auszuweiten. Somit üben sie sich im nicht-wertenden Bewusstsein, kombiniert mit Wachheit – dies alles führt dazu, sämtliche Aspekte menschlichen Seins klarer zu sehen und auf dieser Basis bewusster handeln zu können.

Zielgruppe

Menschen mit Stressbelastungen, die die achtsamkeitsbasierte Progressive Muskelentspannung zur gezielten Dämpfung der akuten Stressreaktion erlernen und zu wirksamer Erholung und Regeneration finden möchten.

Anleitung der achtsamkeitsbasierten Progressiven Muskelentspannung

- Einübung der Muskelentspannung in verschiedenen Körperhaltungen in der Langform und in den gängigen Kurzformen.
- Erläuterungen der Zusammenhänge von Stress, Entspannung, Einübung der achtsamkeitsbasierten PME

Leitung • Infos

Lotti Wild Leins (CH) Kinesiologin, Pflegefachfrau

Ausgebildet als Kursleiterin für PME bei Dr. Cornelia Löhmer (D)

www.lottiwild.ch / mail@lottiwild.ch oder 044 784 78 09

Datum

Termine auf Anfrage

Ort • Anmeldung

Praxis für Kinesiologie, Coaching und Supervision

Dorfstrasse 9, 8805 Richterswil

www.lottiwild.ch / mail@lottiwild.ch oder 044 784 78 09

Kosten

CHF 180.00 für 6x 1 Std.

Alle Teilnehmenden erhalten das Buch mit Hör-CD: Löhmer, Cornelia / Standhardt, Rüdiger: Die Kunst, im Alltag zu entspannen. Einübung in die Progressive Muskelentspannung. Klett-Cotta 6. Erweiterte Auflage 2015

Das Buch ist in der Teilnehmergebühr enthalten.