GESUNDHEIT & ARBEITSSCHUTZ

Progressive Muskelentspannung – Anspannung erkennen und gezielt lösen

Körperliche Anspannung wahrnehmen und bewusst herunterfahren.

Verschiedene Formate möglich – Dauer nach Absprache Mitarbeitende

> *Anhaltender Stress zeigt sich häufig auch körperlich. Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson schärft die Wahrnehmung für Anspannung und ermöglicht ein gezieltes Herunterfahren.*

DIE HERAUSFORDERUNG

Anhaltender Stress zeigt sich nicht nur in Gedanken und Gefühlen, sondern häufig auch durch körperliche Stresssymptome. Verspannte Muskulatur, innere Unruhe, Schlafstörungen, Erschöpfung oder Schwierigkeiten beim Abschalten können den Berufs- und Alltag zunehmend belasten. Gleichzeitig wird die eigene körperliche Anspannung häufig erst wahrgenommen, wenn sie bereits deutlich ausgeprägt ist.

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson setzt genau hier an. Durch das bewusste Anspannen und anschließende Entspannen verschiedener Muskelgruppen wird die Wahrnehmung für körperliche Anspannung geschärft und ein gezieltes Herunterfahren ermöglicht. Die Methode ist vergleichsweise einfach zu erlernen und kann nach entsprechender Übung selbstständig angewendet werden.

IHR GEWINN

- Sie verstehen den Zusammenhang zwischen Stress, körperlicher Anspannung und Entspannung
- Sie lernen, Blockaden bewusst zu lösen und den Schulter-Nacken-Bereich spürbar zu entlasten
- Sie lernen die Grundlagen der Progressiven Muskelentspannung kennen
- Sie verbessern Ihre Wahrnehmung für eigene Anspannungszustände
- Sie erlernen eine konkrete Methode zur aktiven Entspannung
- Sie können körperliche Anspannung gezielt reduzieren und Entspannung bewusst fördern
- Sie erhalten praktische Möglichkeiten, die Übungen in Ihren Berufs- und Alltag zu integrieren
- Sie entwickeln eine persönliche Strategie für regelmäßige Entspannungsphasen

SEMINARINHALTE

- Grundlagen von Stress, Anspannung und körperlicher Entspannung
- Entstehung und Grundprinzip der Progressiven Muskelentspannung
- Wahrnehmung von Spannung und Entspannung im eigenen Körper

Primus Coaching
Dr. Sascha Opielka
Westerwaldstr. 35
52249 Eschweiler

+49 2403 9511645
+49 (0)152 34664768

www.primus-coaching.de
info@primus-coaching.de

- schrittweises Anspannen und Entspannen verschiedener Muskelgruppen
- bewusste Körperwahrnehmung
- Umgang mit innerer Unruhe und Ablenkungen
- typische Fehler und Möglichkeiten zur individuellen Anpassung
- kurze Entspannungssequenzen für den Alltag
- Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen und privaten Kontext
- Entwicklung einer persönlichen Übungsroutine

ZIELGRUPPE

Alle interessierten Mitarbeitenden, unabhängig von Tätigkeiten, Laufbahnen und Funktionen. Das Seminar richtet sich an gesunde Erwachsene.

Primus Coaching
Dr. Sascha Opielka
Westerwaldstr. 35
52249 Eschweiler

+49 2403 9511645
+49 (0)152 34664768

www.primus-coaching.de
info@primus-coaching.de