

Progressive Muskelentspannung



„Die Verbesserung der eigenen Lebensqualität sollte stets wichtiger sein, als keine Zeit zu haben.“

eine Einführung von
Olaf Wiggers

FIT, FUN  **BEAUTY**
FITNESS - STUDIO GMBH

**Guten Tag,
 in diesem kleinen Leitfaden möchte ich Ihnen die Progressive Muskelentspannung vorstellen.**

Gesundheit als Lebensziel

Fühlen Sie sich auch manchmal gestresst von Ihrer Arbeit oder einer Verdichtung von allen möglichen Ereignissen, die Sie in Ihrem Leben empfinden? Was können Sie unternehmen, wenn alles auf Sie einströmt? Entspannung ist ein wertvoller Teil einer Lebensweise, die uns vor zu vielen Alltagsreizen schützt. Vor allem dann, wenn wir unsere innere Balance verloren haben. Symptome finden sich schnell:

- Schlafstörungen
- Überbelastung
- Überreizung der Nerven z. B. durch Lärm, Konflikte
- seelische Belastungen u.v.m.



Was stresst eigentlich am meisten?

- schwierige menschliche Beziehungen
- Einflüsse am Arbeitsplatz, die erhöhten Stress verursachen
- massive wirtschaftliche Nöte
- Krankheiten z. B. Rückenprobleme, die täglich Schmerzen verursachen

Besonders in der Alltagsroutine - vor allen Dingen, wenn wir aus der Überforderung nicht mehr herauskommen – stecken vielerlei Stressoren, die Sie durch regelmäßiges Training und Entspannung abbauen können.

Sie sollten nie das Ziel Ihrer ganz persönlichen Gesundheit aus den Augen verlieren.

Progressive Muskelentspannung ist Körper- und Konzentrationsarbeit



Worum geht es bei der Progressiven Muskelentspannung (auch: progressive Muskelrelaxation (kurz: PMR) oder Tiefenmuskelentspannung) nach Edmund Jacobson (US-amerikanischer Arzt und Physiologe 1888 – 1983). Hierbei handelt es sich um ein Verfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll. Dabei werden nacheinander die einzelnen Muskelpartien in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung wird kurz gehalten, und anschließend wird die Spannung gelöst.

Aus Wikipedia zum Stichwort „Progressive Muskelentspannung“.

Entspannung und Aufmerksamkeit

Wodurch unterscheidet sich die Progressive Muskelentspannung von anderen Entspannungstechniken? Sie kennen sicher eine Reihe von Aktivitäten, die Sie als entspannend empfinden. Zum Beispiel:

- Musik zur Entspannung
- Spaziergehen
- Lesen
- Sport
- Zusammensein mit Familie und Freunde

Viele dieser Vorgehensweisen funktionieren über den Faktor „Ablenkung“. Was bedeutet das? Vieles was Sie im Alltag beschäftigt, die kleinen oder großen Sorgen im Berufsleben oder in der Familie bedürfen eines Ausgleichs. Dies ist als ein „Erholungseffekt“ zu verstehen, der Sie wieder in eine innere Balance bringt.



Progressive Muskelentspannung in unseren Kursen

Progressive Muskelentspannung arbeitet mit dem Ziel, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer unserer Kurse eine hohe Fähigkeit zur Konzentration erleben. Auf diese Weise erlebt der Einzelne eine Art „Umschaltprozess“, der durch die verschiedenen Techniken der Progressiven Muskelentspannung erzielt wird. Diesen angenehmen Zustand können Sie in etwa vergleichen mit einem Gefühl zwischen „Wachsein und Schlafen“. Der Teilnehmer erlebt eine hohe Entspannungsqualität.



Fazit:

Die Progressive Muskelentspannung besitzt einen höheren Stellenwert als viele andere Techniken der Ablenkung.

Was leistet die Progressive Muskelentspannung noch?

Die Progressive Muskelentspannung kann darüber hinaus auch als wertvolle „Einschlafhilfe“ betrachtet werden. Und bei schwierigen Aufgaben wie z. B. Prüfungen, eine Rede halten, Klassenarbeiten schreiben, sportlichen Wettkämpfen u.v.m. kann mit der Progressiven Muskelentspannung bessere Ergebnisse erzielt werden.

In meinen Kursen lernen Sie genau diese Fähigkeiten kennen und für sich optimal zu nutzen.



Was geschieht bei der Progressiven Muskelentspannung?

Sie erleben eine Reise durch Ihren Körper. Ein angenehmes Gefühl begleitet von meiner Stimme und wohlthuender Musik führt Sie zur Entspannung. Durch Muskelanspannung und Entspannung entsteht auf diese Weise ein wohltuendes Empfinden. Nach und nach werden alle Muskelgruppen des Körpers erst angespannt und dann entspannt.



Aber erleben Sie das am besten selbst! Ich lade Sie ein, unverbindlich eine Probestunde zu besuchen.

Entspannung für Teams in Firmen

Da der Arbeitsalltag in Firmen immer stressiger und belastender wird, bieten wir die Progressive Muskelentspannung auch für ganze Teams an, sowohl in meinem Studio als auch in Ihren Räumen, soweit diese die erforderlichen Voraussetzungen besitzen.



Wichtig ist, dass Sie eine regelmäßige Übungspraxis haben, wie Sie Ihnen die Progressive Muskelentspannung bietet. Das ist übrigens der Schlüssel, wenn der Stress übermächtig wird, wieder eine normale Balance zu erreichen.

Entspannung für Menschen 50 plus

Was ist gut für Sie, damit Sie Ihr Älterwerden genießen können?

Zu Ihrer Fitness gehört die Regelmäßigkeit, mit der Sie Körperarbeit leisten.

Nach meiner langjährigen Erfahrung:

- kommen Menschen im Alter von 50 plus meistens erst dann, wenn Schmerzen auftreten.
- oder viele halten die Schmerzen aus, um sich am Ende doch einer Operation zu unterziehen.



Die meisten meiner Mitglieder, die seit Jahren regelmäßig mein Studio besuchen, leben heute schmerzfrei und haben im Alter eine bessere Lebensqualität.

In den unterschiedlichen Kursen lernen Teilnehmerinnen und Teilnehmer in der Entspannung und der Gymnastik Techniken kennen, die zu jeder Zeit und an jedem Ort durchführbar sind.

Da Sie einerseits die Grenze von lebeenseinschränkenden Verhaltensweisen selbst einschätzen müssen, bleibt Ihnen andererseits die Möglichkeit, durch eine Kombination aus Tiefenentspannung und Fitness-Training mit vorbeugenden Maßnahmen auf Ihre Lebensqualität einzuwirken.

Herzschlag, Blutdruck und das vegetative Nervensystem kommen zur Ruhe und ein Gefühl der Entspantheit stellt sich ein.



Fit und gesund

Meine Gesundheitsphilosophie bedeutet, den Menschen ganzheitlich zu betrachten. Sie ist eine Kombination aus Meditation, Bewegung und Ernährung. Helfen wird sie all denjenigen, die gewillt sind, durch Regelmäßigkeit, Ausdauer und Freude an der Bewegung einen ständigen Ausgleich im Leben zu finden.

Besuchen Sie unsere Kurse. Auf unserer Homepage finden Sie alle erforderlichen Hinweise und Termine.

www.fit-fun-beauty.de

Übrigens: Die meisten Krankenkassen übernehmen bis zu 80 % die Kosten für unsere Wirbelsäulen- und Entspannungskurse.

