



Möchten Sie Stress  
und psychische Überlastung abbauen?

Wie wäre es mit einem Kurs für

## Progressive Muskelent- spannung (PMR)

Termine regelmäßig und auf Anfrage

Kosten 6 Termine x 90 min à 90 €

### Kursleitung / Anmeldung

Georg Odermath : Kundalini Yoga Lehrer,  
Systemischer Therapeut / Heilpraktiker (Psych)

**PMR Trainer nach Jacobson**

Mobil: 0157 - 79 52 47 75

Tel: 06108 - 61 97 17

[www.georg-odermath.com](http://www.georg-odermath.com)

## Progressive Muskelentspannung

Abbau von Stress durch Progressive Muskelentspannung

Die Arbeitswelt und das Leben der Menschen wird heute zunehmend geprägt von Stress und Burn out. Die Anforderungen an jeden Einzelnen von uns immer mehr, in immer weniger Zeit zu erledigen, führt zu Anspannung, die sich körperlich und seelisch äußern kann. Motivation und Leistung gehen langfristig zurück.

Die Progressive Muskelentspannung (PMR) wurde im Jahre 1938 von dem Psychologen Edmund Jacobson in Amerika entwickelt und In den 60er Jahren kam diese Entspannungstechnik nach Deutschland. PMR wird durch die gesetzlichen Krankenkassen als Stress Prävention anerkannt und bei den Versicherten finanziell gefördert. (§ 20 SGB V )

Die Progressive Muskelentspannung kann man unter fast allen Bedingungen einsetzen. Sei es abends vor dem Einschlafen, während einer Besprechung, in Angstsituationen, bei Prüfungssituationen, im Büro, im Zug / Flugzeug oder während einer kurzen Rast bei einer langen Autofahrt.

Das Prinzip der Progressiven Muskelentspannung ist einfach. Verschiedene Muskelpartien werden angespannt und nach kurzer Zeit wieder losgelassen. Durch diesen Kontrast der Muskelspannung nimmt man die eintretende Entspannung wesentlich intensiver wahr, als ohne vorherige Anspannung.

Progressive Muskelentspannung kann hilfreich sein bei: Stress, Angst, Lampenfieber, Spannungskopfschmerz, Migräne, Tinnitus, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, stressbedingtem Asthma, Reizblase, Übergewicht, Magenproblemen, Neurodermitis.

Sollten Sie an einer Krankheit leiden, befragen Sie Ihren Arzt bevor Sie mit der Entspannung beginnen.