

Die Progressive Muskelent- spannung

Tierärztliche Hochschule Hannover,
1. Juni 2021

Progressive Muskelentspannung (PME, PMR,...)

- entwickelt von dem US-amerikanischen Arzt Edmund Jacobsen (1888 - 1963)
- Progressiv = fortschreitend, abschnittsweise
- willentliche An-und Entspannung der Muskulatur
- leicht zu erlernen, schnelle Wirksamkeit, wenig Kontraindikationen
- Lang- und Kurzformen

Übung

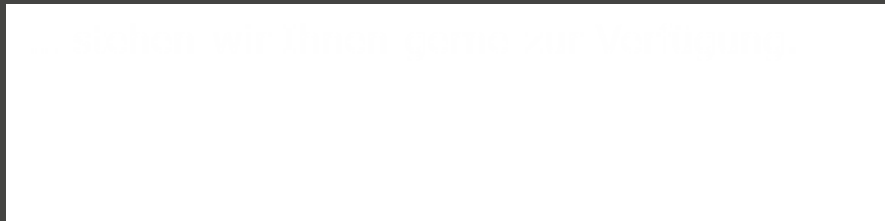
- Einführung
- beide Hände und Arme
- Gesicht
- Nacken
- Schultern
- Oberkörper
- beide Beine und Füße
- Reise durch den ganzen Körper
-insgesamt ca. 15 - 20 Minuten

Wer weitermachen möchte.....

- Kurse an Volkshochschulen, Familienbildungsstätten usw.
- Anleitungen auf tk.de (mit und ohne Musik, Kurz-und Langform)
- TK-Gesundheitscoach



**Wenn Sie noch
Fragen haben ...**



Beate Schüler

Techniker Krankenkasse
Tel. 01 75 - 580 13 19
beate.schueler@tk.de