

Anmeldung und Kontakt

SRO AG
Schmerzlinik
Haus West
St. Urbanstrasse 67
4900 Langenthal

T 062 916 46 28
schmerz@sro.ch

Menschlichkeit und
Fachkompetenz
sind unsere Stärken.

SRO AG
Spital Region Oberaargau
St. Urbanstrasse 67
4900 Langenthal
T 062 916 31 31
info@sro.ch
www.sro.ch

Stress und Verspannungen
in den Griff bekommen
Entspannungskurs



Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME)

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine wissenschaftlich fundierte, bewährte Entspannungsmethode, die vielen an chronischen Schmerzen leidenden Menschen hilft.

Starke Muskelverspannungen sind einerseits oft eine Ursache, andererseits eine Folge anhaltender Schmerzen. Mit einem Entspannungstraining kann man sowohl muskuläre als auch eine mentale Entspannung erreichen.

Die bewusste Wahrnehmung der Muskelspannung und das darauffolgende angenehme Lösen der Spannung kann dazu beitragen, Schmerzen zu lindern.

Edmund Jacobson (1885 – 1976) hat beobachtet, dass sich die Muskeln durch Schmerzen und Stress verspannen. Daraus hat er geschlossen, dass der Weg auch umgekehrt funktioniert: Entspannte Muskeln wirken positiv auf das vegetative Nervensystem und das Gemüt.

Anspannen und Entspannen

In einem leicht erlernbaren Ablauf werden die Muskeln durch den Wechsel von leichter Anspannung und darauffolgender Entspannung gelockert. Die Atmung wird von Anfang an miteinbezogen und ist ein wichtiger unterstützender Bestandteil der Übungen.

Körperwahrnehmung

In der Progressiven Muskelentspannung lernen Sie, Ihre Muskeln bewusst wahrzunehmen. Schon bald merken Sie im Alltag, wenn Sie Ihre Muskeln anspannen oder wenn Sie sich verspannen.

Rasche Erfolge

Die Entspannungstechnik ist leicht und schnell erlernbar. Sie spüren rasch erste Erfolge. Bereits nach wenigen Wochen Übung können Sie eine vertiefte Entspannungsfähigkeit der gesamten Muskulatur erwarten.

Mit fortschreitender Erfahrung hilft Ihnen die Progressive Muskelentspannung auch in alltäglichen Stresssituationen.



Gegen folgende Leiden ist Progressive Muskelentspannung wirksam:

- Chronischen Schmerzen
- Schlafstörungen
- Nervosität, Angst und Sorgen
- Stress
- Bluthochdruck

An wen richtet sich das Angebot?

An alle Menschen, welche an chronischen Schmerzen leiden und eine aktive Entspannungstechnik erlernen wollen.

Zeit und Dauer

Fünf bis zehn Teilnehmende treffen sich an sechs Terminen jeweils für eine Stunde zum Training. Die ruhige, stressfreie Atmosphäre begünstigt den Austausch von Erfahrungen.

Sie können die Entspannung sowohl im Sitzen wie auch im Liegen erlernen. Wir empfehlen Ihnen, bequeme und lockersitzende Kleidung zu tragen.