

# PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

## Progressive Muskelrelaxationstherapie PMR

Die Progressive Muskelentspannung /PMR nach Edmund Jacobson ist ein methodisches Verfahren, welches die Fähigkeit des Körpers zum Ent-spannen, zum Los-lassen unterstützt.

Als systematisches Entspannungstraining ist diese psychosomatische Technik seit langem ein anerkanntes und bewährtes Mittel zur Stress-Entlastung. Durch Bewusstmachung der Atmung und das Training bestimmter Muskelpartien kann in relativ kurzer Zeit eine positive Wirkung auf das körperlich-seelische Befinden beobachtet werden.

Diese alternierende An- und Entspannung partieller Muskelpartien unterstützt die Entwicklung eines neuen Körperbewusstseins, sodass durch rechtzeitige Wahrnehmung beginnender Verspannungen mit der Gegenmaßnahme aktiv gesteuerter Entspannung reagiert werden kann.

In weiteren Schritten wird die Körperwahrnehmung vertieft und mit Hilfe der Vorstellungskraft die emotionale Erinnerungsfähigkeit an das Wohlfühl aktiviert, sodass die Übungsfolgen ermöglichen, den guten Muskelspannungs-Zustand ohne direktes Körpertraining zu erreichen.

Die konzeptionelle Ausarbeitung der PMR basiert auf dem Wissen und der Erfahrung, dass durch stetige Wiederholung des gleichen Verhaltens reiz-reaktiv eine reflexartige Körperkonditionierung stattfindet, die nach wiederholten Übungsfolgen als positiver Automatismus abläuft und auch nicht mehr allzu stark durch negative innere und äußere Einflüsse irritierbar ist.

Weiterhin wurde bemerkt, dass durch die gezielte Anspannung und Entspannung der Muskulatur eine umfassende Entspannung des Menschen als körper-seelische Einheit gefördert und erreicht werden kann. Diese positive „Generalisierung“ sorgt für aktiv sich wiederholende Rückkopplungseffekte und entlastet die entsprechende Person

Die Technik ist somit jederzeit und allerorts einsetzbar und fördert das Bewusstsein der wechselseitigen Wirkkräfte von Körper, Geist und Seele.

Das Vertrauen, selbstständig mit Stress und Anspannungszuständen umgehen zu können, indem diese durch Entspannung zuverlässig auflösen sind, wächst. Die daraus resultierende Balance des psycho-physischen Kräftehaushaltes als Ausgleich stressintensiver Bedingungen der modernen Zivilisation unterstützt die Gesunderhaltung des ganzen Menschen.

### PMR

Anfangstermine: **04.02.2019** Mo **18.00**

10 Einheiten je **60 Min.** Kursgebühr: **120,00 €**

## AUTOGENES TRAINING/AT Basiskurs/AT 1

- Entlastet das vegetative Nervensystem
- Reduziert die Stressanfälligkeit
- Reguliert die Organätigkeiten
- Aktiviert die Selbstheilungskräfte
- Unterstützt das Regenerationsvermögen
- Fördert einen gesunden und tiefen Schlaf
- Hilft beim Entspannen während der Geburt

Der Basis-Kurs bietet Ihnen unter Anleitung die Möglichkeit zum Erlernen der klassischen Formeln des Autogenen Trainings nach der Methode von Johannes .H. Schultz.

Die von Schultz ursprünglich entwickelte Form des AT ist bis heute erhalten geblieben und wird immer noch mit Erfolg angewandt. Die einzelnen Schritte bestehen aus 6 verschiedenen, bewusst eingesetzten mentalen Formeln.

Durch die Nutzung der von Schultz entwickelten Formelreihe des Autogenen Trainings als autohypnotische Methodik werden vegetative Wahrnehmungsprozesse mit mentalen Strukturen vernetzt. Dies ermöglicht es, positiven Einfluss auf neurovegetative als auch innerseelische Prozesse zu nehmen die selbstregulierend und regenerativ den betreffenden Menschen unterstützen.

Das Konzept des Autogenen Trainings beruht auf der Wirksamkeit der Selbstbeeinflussung. Schultz erkannte die reziproke Wirkkraft der Körper-Seele-Beziehung.

Die Entwicklung der Technik des AT basiert auf dem Wissen der Wirksamkeit vegetativer Umschaltungsprozesse, die bei der Annäherung in den Schlafzustand durchlaufen werden. Die körperliche Funktionstüchtigkeit im Wacherleben wird durch Induzieren der Entspannungsformeln herabgesetzt, eine Umkehr von der Außen- zur Innenwahrnehmung findet statt.

Durch die Umschaltung in einen Zustand herabgesetzter Erregungshöhe tritt eine dem Schlafzustand ähnliche Funktionsruhe ein.

Die Reduktion von Reizaufnahme aus der Umwelt wird zugunsten aufbauender regenerativer Prozesse im zellulären Bereich bevorzugt, vegetative Neuroregulationsprozesse finden statt.

Diese neurovegetative Beeinflussung durch autohypnotische, entspannungstechnische Intervention begünstigt Regulationsprozesse im physischen Bereich ebenso wie im psychischen Geschehen.

### AT 1 Basiskurs

Anfangstermine: **28.02.2019** Do **19.00**  
**09.05.2019** Do **19.00**

10 Einheiten je **60 Min.** Kursgebühr: **120,00 €**

## AUTOGENES TRAINING Aufbaukurs/AT 2

Hier werden die vertrauten Grundelemente in jeder Übungsstunde genutzt um den erwünschten Entspannungszustand herbeizuführen.

Aus diesem Modus wird die Tiefenentspannung mit bildgebenden Verfahren ergänzt.

### AT 2 Fortgeschrittene

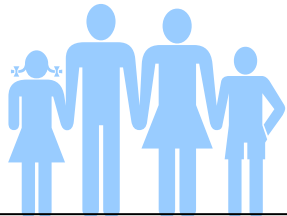
Anfangstermine: **16.09 2019** Mo **19.00**

# GESUNDHEIT & THERAPIE

## Entspannung und stressreduziertes (Er) Leben



Ruth Dittrich



PRAXIS  
RUTH DITTRICH  
Am Theresienbrunnen 4  
97688 Bad Kissingen

Biodynamische Psychologie und Psychotherapie ECP/EAP  
Körperpsychotherapeutin HPG  
Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin & Gesundheitspädagogin  
Bewegungspädagogik u. -therapie  
Tanzpädagogik u. -therapie  
Zertifizierte Trainerin für Autogenes Training/AT  
Zertifizierte Trainerin für Progressive Muskelentspannung/PMR

Info und Anmeldung:  
Tel 0971 – 72831160  
[ruthdittrich@t-online.de](mailto:ruthdittrich@t-online.de)

homepage: [www.ruth-dittrich.de](http://www.ruth-dittrich.de)



Blick aus der Praxis



Der Praxis-Gruppenraum

### Anmeldung

Seminar/Kurs: .....

Beginn am: .....

Name / Vorname: .....

Anschrift: .....

Telefon/Fax: .....

E-mail: .....

Geburtsdatum: .....

Beruf: .....

Beschwerden / Krankheiten: .....

Krankenkasse: .....

Den Kurspreis von **120,00 €** überweise ich unter dem Vermerk: **Entsp.Th.**

auf folgendes Konto:  
R. Dittrich, Sparkasse Heidelberg,  
DE53 6725 0020 0003 2849 30  
SWIFT-BIC SOLADES1HDB

Bitte senden Sie das ausgefüllte Anmeldeformular und Ihren Einzahlungsbeleg (Kopie) per Post, Fax oder scan/email bis spätestens 00.00.2019 zurück.

Kursgebühren werden bei Nichtteilnahme oder Fehlen nicht zurückerstattet.

Ort, Datum, Unterschrift