



**Gesundheitszentrum für Frauen
der Klinik für Frauenheilkunde**
Hugstetter Straße 55
79106 Freiburg

ALLE TERMINE
FINDEN SIE HIER:



Weitere Termine und aktuelle Kurse finden Sie auf
www.uniklinik-freiburg.de/frauenheilkunde/gesundheitszentrum-fuer-frauen-und-elternschule.html

Stand bei Drucklegung

Herausgeber: Universitätsklinikum Freiburg ©12/2018
Redaktion: Klinik für Frauenheilkunde
Gestaltung: Medienzentrums | Universitätsklinikum Freiburg
Bilder: Universitätsklinikum Freiburg | pixabay.com

Gesundheitszentrum für Frauen und Elternschule

Kurs zur Entspannung PMR - Progressive Muskelrelaxation

**NEUER KURS
AB 31.01.2019**



**MODERNE MEDIZIN
IM EINKLANG MIT DER FRAU**

Klinik für Frauenheilkunde

Komm. Ärztlicher Direktor: PD Dr. med. M. Klar, MPH

Die **Progressive Muskelrelaxation (PMR)**, auch progressive Muskelentspannung genannt, ist eine aktive Entspannungsmethode, die leicht erlernbar ist und fast überall ausgeführt werden kann. Sie wurde von dem amerikanischen Physiologen Edmund Jacobson in den 30er Jahren des 20. Jahrhunderts entwickelt.

Durch Stress, Angst und Sorgen kann es neben anderen Symptomen zu einer körperlichen muskulären Anspannung kommen. Die PMR hilft, durch die gezielte An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen, diese muskuläre Anspannung leichter und bewusst wahrzunehmen und ihr entgegen zu wirken.

Es ist wissenschaftlich belegt, dass die PMR auf verschiedenste Weise wirksam ist:

- der Herzschlag verlangsamt sich
- der Blutdruck sinkt
- die Atmung wird gleichmäßiger und ruhiger
- Verringerung negativer Emotionen wie Angst, Wut und Trauer
- ausgeglicheneres Verhalten, besserer Umgang mit Stresssituationen
- Schmerzreduktion

Ziel ist es, die Grundmerkmale der Entspannung wiederherzustellen:

- regelmäßige Atmung
- entspannte Gliedmaßen
- normale Pulsfrequenz
- ein Gefühl von tiefgreifender Entspannung

Ich freue mich – gemeinsam mit Ihnen – Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden und zu entspannen!



Leitung:

Janina Ullrich

Gesundheitspädagogin (M.A.),
Medizinische Fachangestellte
Zertifizierte Kursleiterin für PMR
Nordic Walking Trainerin



Kurs zur Entspannung PMR - Progressive Muskelrelaxation

Kursbeginn:

Donnerstag, 31.01.2019
18.15 - 19.45 Uhr
8 X 90 min.

Leitung:

Janina Ullrich

Ort:

Gesundheitszentrum für Frauen und
Elternschule, Klinik für Frauenheilkunde

Kosten:

100,00 €

Information und Anmeldung:

gesundheitszentrum-frauen@
uniklinik-freiburg.de
oder per Telefon 0761 270-31010
(Mo, Di, Fr: 9-10 Uhr und Mi: 12-13 Uhr)

**BEZUSCHUSSUNG DURCH DIE
KRANKENKASSE MÖGLICH**