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/gesundheits-zentrum-fuer-frauen-und-elternschule.html

Stand bei Drucklegung

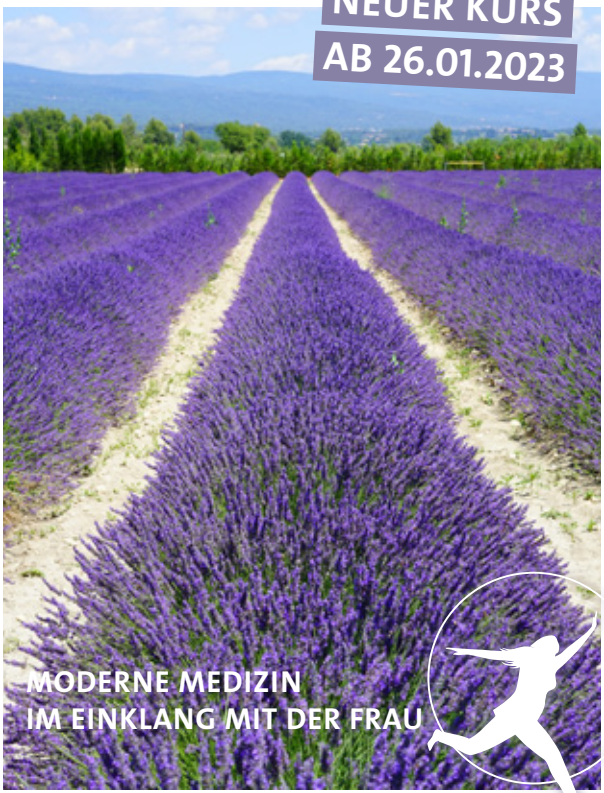
Herausgeber: Universitätsklinikum Freiburg ©10/2022
Redaktion: Klinik für Frauenheilkunde
Gestaltung: Medienzentrum | Universitätsklinikum Freiburg
Bilder: Universitätsklinikum Freiburg | pixabay.com

UNIVERSITÄTS KLINIKUM FREIBURG

Gesundheitszentrum für Frauen und Elternschule

PMR

Progressive Muskelrelaxation



Klinik für Frauenheilkunde
Ärztlicher Direktor: Prof. Dr. med. Ingolf Juhasz-Böss

Die **P**rogressive **M**uskelrelaxation **(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

PMR
Progressive Muskelrelaxation

Kursbeginn:
Donnerstag, 26.01.2023
18.45 - 20.15 Uhr
8 X 90 min.

Leitung:
Janina Ullrich

Ort:
Gesundheitszentrum für Frauen und Elternschule, Klinik für Frauenheilkunde

Kosten:
95,00 €

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

Während der Covid-19 Pandemiezeit werden wir die Kurse in Kleingruppen und unter Einhaltung der notwendigen, strengen Hygienemaßnahmen durchführen.

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