



Progressive Muskelentspannung

Dieses weitverbreitete Entspannungsverfahren ist auch bekannt unter dem Namen *Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen*.

Das grundlegende Prinzip dieser Entspannungsmethode ist die bewusste, kurzzeitige Anspannung von Muskeln und deren bewusstes Loslassen. Nach und nach stellen Sie so eine tiefe Entspannung Ihrer willkürlichen Muskulatur her, was das Wort „progressiv“ mit seiner Bedeutung „fortschreitend“ meint. Neben der muskulären und damit körperlichen Entspannung bewirkt die Methode auch eine psychische und geistige Erholung.

Die Progressive Muskelentspannung gilt wegen der bewussten, einleitenden Anspannung der Muskeln als „aktives“ Entspannungsverfahren. Es ist leicht erlernbar und im Alltag in vielen Situationen gut einsetzbar. Bei vielen Menschen ist oft schon nach wenigen Wochen eine Besserung der subjektiven Beschwerden bemerkbar.

Ziel des Entspannungsverfahrens ist die Erreichung eines tiefen entspannten Ruhezustandes, der bei regelmäßiger Durchführung zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit führt. So gilt die Progressive Muskelentspannung als bewährtes Mittel gegen Stress und seine die Gesundheit beeinträchtigenden Folgen. Menschen mit Tinnitus unterstützt diese Entspannungsmethode bei der notwendigen Entspannung vom Stress mit dem Ohrgeräusch und ist gleichzeitig eine gute Möglichkeit der Ablenkung von diesem.

Kurse für Progressive Muskelentspannung unter Anleitung einer Psychologin bieten wir in Kooperation mit dem Therapiezentrum Marzipanfabrik regelmäßig an. Der Kurse ist auf acht Gruppeneinheiten verteilt. Eine Kurseinheit dauert 60 Minuten. Die Teilnahmekosten betragen EUR 140,00 pro Kurs. Für Versicherte der gesetzlichen Krankenkassen besteht im Rahmen der Gesundheitsprävention die Möglichkeit der Kostenerstattung eines Teils der Kursgebühren: Bei einer Teilnahme von 80 % der Kurszeit erstatten die gesetzlichen Krankenkassen bis zu 80% der Kosten, meist aber maximal EUR 75,00. Die genauen Bedingungen erfragen Sie bitte bei Ihrer Krankenkasse.