

Neues Entspannungstraining der Rheumaliga TG in Frauenfeld

6. Oktober 2017

Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PMR) ist eine einfach zu erlernende Entspannungsmethode, die im Alltag rasch und effektiv umgesetzt werden kann.

Durch die willkürliche An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen wird ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht. Dank der kontrollierten Entspannung kann körperliche Unruhe und Erregung reduziert werden wie beispielsweise Herzklopfen, Schwitzen oder Zittern. Darüber hinaus können Muskelverspannungen aufgespürt und gelockert und damit Schmerzzustände verringert werden. Bei arterieller Hypertonie, Kopfschmerzen, Schlafstörungen sowie Stress lassen sich mit progressiver Muskelentspannung ebenfalls gute Erfolge erzielen.

Der Kurs wird von Frau Regina Lenggenhager (dipl. Entspannungs- und Mentaltrainerin) geleitet. Das Training umfasst acht Lektionen und findet wöchentlich vom **23. Oktober - 11. Dezember 2017 von 9.30 – 10.20 Uhr** in der Klubschule Migros Ostschweiz, Bahnhofstr. 70-72, 8500 Frauenfeld statt. „In der Ruhe liegt die Kraft“, gönnen Sie sich diese Zeit.

Auskunft, Kursprogramm und Anmeldung unter:

Rheumaliga Thurgau: www.rheumaliga.ch/tg

8280 Kreuzlingen - Holzäckerlistr.11b - Telefon 071 688 53 67

