

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

NACH JACOBSEN

Die Progressive Muskelentspannung (PME) ist eine leicht zu erlernende, wirkungsvolle Entspannungsmethode des amerikanischen Internisten Edmund Jacobsen. Sie gehört zu den am häufigst angewandten Methoden im westeuropäischen Raum.

Jacobsen entdeckte, dass bei seelischen Belastungen und bei innerer Unruhe Muskelanspannungen auftreten und bei Entspannung das Spannungsgefühl wieder nachlässt. Er entwickelte die PME zur willentlich steuerbaren Verringerung der Muskelanspannung.

Grundprinzip der PME-Methode ist die Anspannung und Entspannung einzelner Muskelgruppen. Man lernt, sich diese Zustände bewusst zu machen, damit eine schnelle Entspannung des Körpers und ein Wohlbefinden möglich wird. Neben dem psychischen Faktor der Entspannung wirkt PME auch auf die Schönheit. Relaxe Muskulatur beugt Fältchen vor.

Indikationen sind:

- allgemeine Regeneration
- Lockerung der Muskulatur
- Anti-Ageing
- Beruhigung des vegetativen Nervensystems etc.

Ablauf des Kurses:

- Theorie und Praxis der Progressiven Muskelentspannung an sich selbst
- Erlernen der Fähigkeit, Personen bei der Progressiven Muskelentspannung anzuleiten
- Erlernen der Fähigkeit, Kurzformen der Progressiven Muskelentspannung anzubieten

Interessenten:

- Wellnessfachleute (auch in der Ausbildung befindliche)
- Kosmetikerinnen, Kosmetikschülerinnen
- allgemein Interessierte

Der Kurs schließt mit einem Zertifikat ab.

aesthetic + cosmetic marketing GmbH
Am Krebsbach 2d · 79241 Ihringen · Postfach 50 · 79239 Ihringen
Telefon +49 7668 . 995 12-0 · Telefax +49 7668 . 995 12-20
www.aesthetic-cosmetic.com gerspacher@aesthetic-cosmetic.com