

Kurse mit Schwerpunkt Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung (PME) ist das älteste Entspannungsverfahren, das davon ausgeht, dass jeder Mensch mit entspannten Muskeln ausgeglichener und leistungsfähiger wird. In den Kursen wird die PME gepaart mit Achtsamkeit für den eigenen Körper angeleitet und so gelehrt, dass sie schrittweise in den Alltag integriert werden kann.

PME pur

Lernen Sie die Progressive Muskelentspannung und integrieren Sie sie schrittweise in Ihren Alltag.

- Kurs mit 7 Einheiten à 30 bis 45 Minuten, erste Einheit 90 Minuten
- Kurs mit 8 Einheiten à 30 bis 45 Minuten, erste Einheit 90 Minuten

PME plus Anregungen aus dem Mentaltraining

Lernen Sie die Progressive Muskelentspannung und integrieren Sie sie schrittweise in Ihren Alltag. Hören Sie zusätzlich Grundlagen aus dem Mentaltraining und erfahren Sie, wie ein sinnvolles Leben möglich ist.

- Kurs mit 7 Einheiten à 90 Minuten
- Kurs mit 8 Einheiten à 90 Minuten

PME plus Praxis aus dem Mentaltraining

Lernen Sie die Progressive Muskelentspannung und integrieren Sie sie schrittweise in Ihren Alltag. Hören Sie zusätzlich Grundlagen aus dem Mentaltraining und lernen Sie praktische Übungen, die Unterstützung im Alltag und bei Spitzenleistungen in Sport und Musik ermöglichen.

- Kurs mit 7 Einheiten à 90 Minuten
- Kurs mit 8 Einheiten à 90 Minuten
- Kurs mit 7 Einheiten à 90 Minuten, Mentaltrainigpraxis speziell für Sportler
- Kurs mit 8 Einheiten à 90 Minuten, Mentaltrainigpraxis speziell für Sportler
- Kurs mit 8 Einheiten à 90 Minuten, Mentaltrainigpraxis speziell für Musiker

Organisatorische Hinweise

- Die Kurseinheiten können wahlweise in aufeinanderfolgenden Wochen oder an aufeinanderfolgenden Tagen stattfinden.
- Der Auftraggeber stellt die geeigneten Räumlichkeiten für die Kurse zur Verfügung.
- Für die PME plus-Kurse ist ein Beamer von Vorteil.
- Variationen der angegebenen Kurse nach Absprache möglich.