

# Progressive Muskelentspannung & Achtsamkeit

**Start: 04. März 2020**

**Mittwoch 19:00 - 20:30 im Paulusheim, Moosmattstrasse 4,  
6005 Luzern**

**Daten: 4., 11., 18. & 25. März, 1., 8. & 29. April (7 x)**

Kursgrösse: mind. 5, max. 9 Teilnehmende

Leitung: Javier Almela, Qualifiziert durch EMfit

Kosten: 280 Fr. für 7 Kurseinheiten

Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über  
eine Kostenbeteiligung (EMfit Nr.:203073).



**Infos und Anmeldung per Tel. 079 880 88 16,  
mail@almela.ch oder auf almela.ch.**

Die med. Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (med.PME) ist eine wissenschaftlich fundierte Methode der Selbstentspannung. Durch regelmässiges Üben bewirkt die med. PME einen ausgleichenden Effekt auf die Stimmung, führt zu mehr innerer Ruhe, einer Reduktion von körperlichen und mentalen Stresssymptomen, steigert die Konzentration und führt zu einem «achtsameren Umgang mit sich selbst».

Lernen Sie die med.PME unabhängig und wirksam anzuwenden.  
Belegte Anwendungsmöglichkeiten:

- Stress ausgelöste körperliche Erkrankungen
- Schlafstörungen
- Chronische Schmerzen
- Burnout und depressive Verstimmungen
- Ängste / Stimmungsausgleich und Affektregulation
- Psychosomatische Erkrankungen (u.a. Spannungskopfschmerzen, Magen-Darm-Probleme und Migräne)
- Verbesserung des Allgemeinbefindens / Gesundheitsfürsorge

Die med.PME ersetzt keine medizinische Behandlung oder Therapie. Kann jedoch therapiebegleitend, unterstützend und präventiv eingesetzt werden.