

PME - Kompakt – Workshop

**Die komplette Progressive Muskelentspannung und mehr in nur 4 Stunden.
- perfekt geeignet für Menschen mit kleinem Zeitfenster -**



Dieser Workshop bietet dir die Möglichkeit, diese wunderbar praktische und leicht anwendbare Entspannungsmethode von E. Jacobson und seine Lebensphilosophie in kurzer Zeit zu lernen.

Zuerst nutzen wir im Workshop die „Wissenstankstelle“ um theoretische Inhalte zu vermitteln. Vorkenntnisse, Erfahrungen und Erwartungen der Teilnehmer werden somit auf den gleichen Stand gebracht.

Du hast während der 4 Stunden die Gelegenheit, die verschiedenen Lang- und Kurzformen der PME liegend oder sitzend genießen zu können. Besonders praktisch anwendbar ist darüber hinaus die sehr diskret anwendbare PME-Variante für Konferenzen oder ähnliche Situationen wie im Wartezimmer oder öffentlichen Verkehrsmitteln. Kurze, leichte Atemwahrnehmungsübungen und andere Tricks sind zum schnellen Entspannen im Alltag ebenfalls geeignet und lassen sich gut miteinander verknüpfen.

Alle Formen der PME mit 4, 7, 8 oder 17 Muskelgruppen dürfen gerne ganz unkonventionell und recht individuell aufgebaut, gestaltet und erweitert werden. Hier ist, vom Grundkonzept ausgehend, nichts in Stein gemeißelt. Wir sprechen über Variationsmöglichkeiten, damit sich jeder Teilnehmer sein persönliches Konzept nach eigenen körperlichen Bedürfnissen und Geschmack zusammen stellen kann.

Das non-plus-ultra ist zu guter Letzt die Vergegenwärtigung. Hierzu gibt es verschiedene Techniken, die zum Einen die aktive Anspannung der einzelnen Muskelgruppen imaginieren und zum Anderen die bereits vorhandene Entspannung vertiefen. Ziel ist es, ohne vorherige Anspannung der Muskulatur automatisch direkt in die Entspannung hinein zu gelangen, eine ganz besonders intensive und visualisierte Form der Progressiven Muskelentspannung für Fortgeschrittene.

Dieser Workshop bietet darüber hinaus die wunderbare Gelegenheit, eine außergewöhnliche Auszeit vom Alltag zu nehmen und sich selbst etwas Gutes zu tun. Der PME-Klassiker mit 17 Muskelgruppen verbunden mit einer Traumreise, bildet den perfekten Abschluss für einen entspannten Heimweg.

Veranstaltungsort:	Entspannung-Hanau , Am Pflingstrain 3, 63456 Hanau/Klein-Auheim
Seminarleitung:	Ursula Schumacher Kursleitung PME + AT (Grund-, Mittel- u. Oberstufe) Hypnose Advanced Level & Hypnose Coach, usch@entspannung-hanau.de oder Tel. 06181-690560
Anmeldung:	
Länge des Workshops:	4 Stunden
Teilnahmegebühr:	69,- €
Gruppengröße:	3 – 5 Personen
Termine:	Der Workshop ist individuell für feste Gruppen ab 3 Personen buchbar.

Matten, Stühle und Kissen sind vorhanden. Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken anziehen. Ein großes Handtuch, eine Decke, dicke Socken und eigene Getränke dürfen gerne mitgebracht werden. Wasser und kleine Snacks werden kostenfrei angeboten. Es gelten die aktuellen Hygieneregeln.