

## Konzept-Details:

<b>Konzepttitel:</b>	<b>Progressive Muskelentspannung</b>
<b>Konzept-ID:</b>	20160406-V2228
<b>Freigabe</b>	<b>Aktiviert</b>
<b>Privat:</b>	Nein
<b>Konzeptanbieter:</b>	Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V. Wörthstraße 5 65185 Wiesbaden Telefon: (0611) 5893836 Fax: (0611) 5893832 E-Mail: <a href="mailto:post@forum-ruecken.de">post@forum-ruecken.de</a> Internet: <a href="http://www.forum-ruecken.de">http://www.forum-ruecken.de</a> Ansprechpartner: Herr Staat
<b>Beschreibung:</b>	<p>Der Kurs richtet sich an Personen, die das Entspannungsverfahren „Progressive Muskelentspannung“ erlernen möchten. Mit der von E. Jacobson entwickelten Methode „Progressive Relaxation“ erlernen Sie eines der heute am häufigsten eingesetzten Entspannungsverfahren in Prävention und Therapie.</p> <p>Die Methode spricht den psychischen wie physischen Bereich an, indem ein Zustand körperlicher Entspannung erreicht werden kann, der zuverlässig zu geistiger Entspannung und Erholung führt. Das Verfahren bietet Variationsmöglichkeiten und ist relativ leicht erlernbar. Darüber hinaus werden Kurzübungen für den Alltag vorgestellt und besprochen. Nach dem Erlernen dauert die einzelne Übung 2-5 Minuten und ist daher sehr gut im Alltag umsetzbar.</p>
<b>Konzeptnummer (beim Anbieter):</b>	
<b>Handlungsfeld(er):</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Stressbewältigung/ Entspannung</li></ul>
<b>Präventionsprinzipien:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Förderung von Entspannung (Palliativ-regeneratives Stressmanagement)</li></ul>
<b>Gruppengröße</b>	maximal 12 Teilnehmer

<b>IKT-basiertes Selbstlernprogramm</b>	Nein
<b>Erfolgskontrolle durch Anbieter</b>	<b>Ja</b> , es erfolgt eine eigene Erfolgskontrolle durch den Anbieter.  Details: Stressfragebogen, Teilnehmerevaluation mittels Fragebögen
<b>Zielgruppe: Geschlecht</b>	nicht geschlechtsspezifisch
<b>Zielgruppe: Altersgruppe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 18 bis 49 Jahre</li> <li>▪ 50 bis 69 Jahre</li> <li>▪ ab 70 Jahren</li> </ul>
<b>Beschreibung der Zielgruppe</b>	Gesunde Versicherte mit erhöhtem Stresslevel oder dem Wunsch ein zuverlässigverfügbares Entspannungsverfahren zu erlernen, jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen
<b>Ziele der Maßnahme</b>	<p>Der Kurs dient dazu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- die Körperwahrnehmung zu verbessern</li> <li>- Progressive Muskelentspannung erlernen</li> <li>- körperliche und geistige Spannungen zuverlässig abzubauen</li> <li>- eine zuverlässige Umschaltung von Anspannung zu Ruhe und Entspannung zu erzielen</li> <li>- Alltagsprobleme bzw. Hauptstressoren zu thematisieren und anzugehen</li> <li>- den Grundstein für das regelmäßige Üben in Eigenregie zu legen</li> <li>- die Entspannungsreaktion auch unter schwierigen Bedingungen/im Alltag abrufen zu können sowie</li> <li>- entspannende (u.a. schlaffördernde) und aktivierende Rituale in den Alltag zu übertragen.</li> </ul>
<b>Inhalt(e) der Maßnahme</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erlernen der 16/7/4 Muskelgruppen, Vergegenwärtigen, Zählen</li> <li>• Training Körperwahrnehmung</li> <li>• Ausblick weitere Entspannungsverfahren</li> <li>• Transfer in den Alltag</li> <li>• Erfahrungsaustausch</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teil: "Ankommen", sich Zeit nehmen, Alltagsstress hinter sich lassen</li> <li>2. Teil: 2 Entspannungsübungen (Muskelgruppen anspannen, entspannen + Einbettung in Phantasiereise)</li> <li>3. Teil: Transfer in den Alltag</li> </ol>

	4. Teil: Rücknahme (z.B. Bewegungsspiel)
<b>Methoden zur Umsetzung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Informationen und Diskussionen zum Thema Stress (u.a. Einsatz von Fragebögen)</li> <li>- gruppenorientiertes Training</li> <li>- Anleitung von Entspannungsübungen</li> <li>- Training bewusster Wahrnehmung + ständige Wiederholung von An- und Entspannung zur Entwicklung von Reflexen die auch in schwierigen Situationen funktionieren (zuverlässige Verfügbarkeit von Entspannung)</li> <li>- Feedbackrunden</li> <li>- Selbsterfahrung für den Transfer in den Alltag</li> <li>- Aushändigung eines Skripts, Entspannungsprotokolls</li> </ul>
<b>Kompaktangebot:</b>	Nein
<b>Umfang und Dauer</b>	Der Kurs umfasst 10 Einheiten von jeweils 60 Minuten Dauer.
<b>Kursgebühr</b>	120.00 €
<b>Nachbetreuung/Wiederholung</b>	Nein