

Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Entspannungstechnik nach Jacobson



Salina Medizin AG

Roberstenstrasse 31, CH-4310 Rheinfelden, T +41 61 836 67 30

fachaerzte@parkresort.ch, www.salina-reha.ch



salina

Rehaklinik Fachärzte Therapien
im Parkresort Rheinfelden

Unser Behandlungsangebot

PMR nach Jacobson ist eine klassische Entspannungstechnik, die direkt an der Muskulatur ansetzt. Nacheinander werden Muskelpartien angespannt und danach entspannt, so dass es fortschreitend, d.h. progressiv, zu einem ganzheitlichen Entspannungserleben kommt. Dabei wird das vegetative Nervensystem positiv beeinflusst, Stress wird abgebaut, Körper und Geist erholen sich. Die Methode ist in etwa 4 bis 6 Sitzungen leicht erlernbar, regelmässiges eigenes Üben ist erforderlich.

Anwendungsgebiete:

- Rückenschmerzen
- Spannungskopfschmerzen, Migräne
- Kiefer- und Gesichtsschmerzen, Zähneknirschen (Bruxismus)
- Bluthochdruck
- Stress, Nervosität und innere Unruhe, Schlafstörungen



Alexandra Thordai


Psychologin FSP
Neuropsychologin SVNP

Terminvereinbarung

Sekretariat Salina Fachärztheaus

Montag–Freitag 7.45–12.00 Uhr und 14.00–17.00 Uhr

 www.salina-reha.ch/termin

 Tel. +41 61 836 67 30

Weitere Infos

www.salina-reha.ch/fachaerztehaus

