

Entspannungstraining

Die Beratungsstelle Hobbit bietet auf Wunsch der Klienten ein Entspannungstraining an, welches sich an die Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson anlehnt. Es handelt sich dabei um ein Entspannungsverfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll. Darüber hinaus werden Techniken erarbeitet, die individuell auf den Klienten abgestimmt werden. Die Fähigkeit, sich körperlich zu entspannen und gedanklich abzuschalten, stellt eine grundlegende Bewältigungsmöglichkeit gegenüber Belastungen dar. Die regelmäßige Durchführung der PMR führt eine Verbesserung bei Angststörungen, Schlafstörungen, Posttraumatischen Belastungsstörungen, Bluthochdruck, aber auch bei vermehrter Anspannung und Stress herbei.

