

**Michaela Klaus**  
Dipl.-Sozialpädagogin  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Entspannungspädagogin für Kinder

Tel.: 06657 / 914951  
Mail: [info@kinderpsychotherapie-rhoen.de](mailto:info@kinderpsychotherapie-rhoen.de)  
[www.kinderpsychotherapie-rhoen.de](http://www.kinderpsychotherapie-rhoen.de)

## Progressive Muskelentspannung (PME) nach Jacobson für Kinder

(Kurs für 1 Person/ 4 mal 45 Minuten)



### Kursinhalte:

Die PME ist ein Entspannungsverfahren, welches von dem amerikanischen Arzt E. Jacobson entwickelt wurde. Dabei handelt es sich um eine höchst wirkungsvolle Technik, die in kurzer Zeit bereits von Kindern erlernt und sehr gut in ihren Alltag integriert werden kann.

Durch gezieltes Anspannen mit anschließendem Entspannen einzelner Muskeln wird erreicht, dass Körper und Geist zur Ruhe kommen, das innere Gleichgewicht gestärkt und das körperliche Wohlbefinden gefördert werden kann (z.B. Abbau von Unruhe sowie körperlicher und mentaler Anspannung).

Bei den Übungen der PME für Kinder geht es darum, die Anleitungen zum Anspannen und Entspannen in eine Geschichte mit aktiver Teilnahme einzubinden.

Die Kinder erlernen sich zu entspannen und sich dadurch aktiv und bewusst zu erholen.

**Kursort:** Am Steinbruch 12, 36145 Hofbieber-Traisbach (Praxisraum)

**Kurszeit:** Termine nach Vereinbarung

**Kosten:** 80.- (Gebühr bitte am 1. Kurstag vor Ort zahlen)

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, kleines Kopfkissen und Kuschedecke mitbringen.  
Eine Matte und etwas zum Trinken gibt es vor Ort.