

## *Stress...*

*an sich ist notwendig, weil er uns antreibt, aktiv zu sein. Dieser Stress ist positiv. Er ist zeitlich begrenzt und hinterlässt das Gefühl, etwas erreicht zu haben.*

*In unserer Lebensumwelt gewinnt aber der negative Stress, ausgelöst durch z.B. Hektik und Lärm zunehmend an Gewicht. Andere Stressfaktoren sind: ungünstige Arbeitsbedingungen, Schicksalsschläge, wie z.B. auch Krankheiten. Diese Liste ließe sich noch weiter fortführen.*

*Um diesem negativen Stress wirkungsvoll zu begegnen und um ein höheres Maß an Lebensqualität und Zufriedenheit zu erreichen, ist es sinnvoll, eine Entspannungsmethode zu beherrschen, die einen das ganze Leben hindurch begleiten und unterstützen kann.*

*Vielleicht möchten Sie aber zunächst Entspannung pur genießen und ausprobieren, welche Methode zu Ihnen passt?*

### **Catarin Wottrich**

Gesundheitspädagogin (GPA)  
Entspannungspädagogin (EPA)  
Walking- u. Nordic-Walking Coach (NWCA)

H.-v.-Tresckow-Weg 6  
21684 Stade

Telefon: 04141-809736  
Fax: 04141-809736  
E-Mail: c.wottrich@web.de

# Gesundheit–Stade



## **Progressive Muskelentspannung** nach Jacobson

Diese Methode beruht auf dem Prinzip der Anspannung und Entspannung verschiedener Muskelgruppen im ganzen Körper.

Dieses ganzheitliche Verfahren wurde vor ca. 80 Jahren in den USA entwickelt. Es ist also sowohl seit Jahrzehnten erprobt als auch durch Aktualisierung äußerst modern geblieben.

Progressive Muskelentspannung ist leicht zu erlernen. Aufgrund seiner vielen Übungsformen eignet sich diese Methode sehr gut zur prophylaktischen Entspannung. Progressive Muskelentspannung ist aber auch in Akutsituationen gut einzusetzen.

### **Progressive Muskelentspannung** führt zu:

- Mehr Energie
- Wohlbefinden
- Ausgeglichenheit
- Mehr Gelassenheit in Stresssituationen