



# Progressive Relaxation - Entspannung im Alltag

## Im Zentrum für Psychosomatik Zürich City

Die Progressive Relaxation ist eine einfach zu erlernende Entspannungsmethode, die in ihrer ursprünglichen Form von Edmund Jacobson entwickelt wurde.

Seit vielen Jahren wird die Progressive Relaxation als erfolgreiches Entspannungsverfahren in der Verhaltenstherapie eingesetzt. Viele Studien belegen, dass sie für die körperliche und seelische Gesundheit sehr wirksam ist.

Durch eine willentliche, systematische Anspannung und Entspannung verschiedener Muskelgruppen werden zunächst kleine Veränderungen im Körper spürbar, z. B. eine Entspannung in einzelnen Körperregionen. Durch das wiederholte Üben können sich die Effekte auf den gesamten Körper übertragen. Mit der Zeit lernt man sich systematisch zu entspannen und kann von der Wirkung der Progressiven Relaxation im Alltag profitieren.

Dies führt neben vermehrter innerer Ruhe, Gelöstheit und einem gesteigerten Wohlbefinden auch zu einer verbesserten Körperwahrnehmung.

Die Progressive Relaxation ist nachweislich wirksam bei Ängsten, häufigen Stimmungsschwankungen und stressbedingten Erkrankungen, wie z.B. Schlafstörungen, Burnout und chronischen Schmerzen.

Im Rahmen einer Gruppentherapie bieten wir eine theoretische und praktische Einführung in die Progressive Relaxation an. Systematisch wird das An- und Entspannen der verschiedenen Muskelgruppen geübt und das Erlebte besprochen. Zudem werden Lockerungsübungen integriert. Es sollte die Bereitschaft bestehen, Progressive Relaxation auch ausserhalb des Kurses zu üben. In der Gruppe werden dann die Anwendungsmöglichkeiten und Erfahrungen im Alltag reflektiert. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

### **ORGANISATORISCHES:**

5 Kurseinheiten à 60 Minuten

Die Kosten werden abzüglich Selbstbehalt in der Regel durch die Krankenkasse übernommen.

### **ZEIT**

Dienstag, 14 – 15 Uhr

### **ORT**

Zentrum für Psychosomatik  
Selnastrasse 6  
8001 Zürich

### **LEITUNG**

Dr. med. Anna Eisele  
Fachärztin Psychiatrie und  
Psychotherapie FMH

### **WEITERE AUSKÜNFTE & ANMELDUNG**

Sekretariat Zentrum für  
Psychosomatik  
+41 44 716 38 38  
zentrum@sanatorium-  
kilchberg.ch